

# 保健だより 冬休み号

令和7年12月  
富山市立山田小・中学校

## ▷▷冬休みに向けて、生活習慣を見直そう◁◁

今年度、2回目の元気スイッチオン週間（11月17日～23日）を実施しました。それぞれのご家庭で、ご協力いただきありがとうございました。冬休みに向けて、生活習慣を見直していきましょう。

### ■ 元気スイッチオン週間【小・中学校】

目標項目：起床時刻…目標時刻までに起きる。

就寝時刻…目標時刻までに布団に入る。

朝食…朝ごはんを食べる。

メディアコントロール…6つの目標コースの内、1つの内容を達成する



1	朝起きてから寝るまでノーメディア
2	帰宅から寝るまでノーメディア
3	メディア利用は一日（ ）時間まで
4	（ ）時以降はノーメディア
5	食事の時はノーメディア
6	オリジナルコース

※ノーメディア…

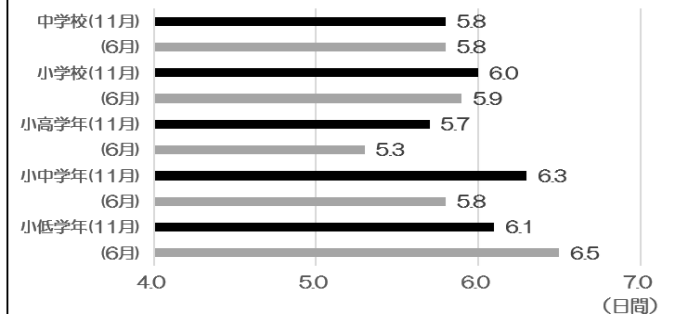
学習のためのクロムブック使用やニュース、天気報等のメディア利用は含まない。

各目標項目を7日間のうち、達成できた日数を表したグラフ（6月と11月との比較）

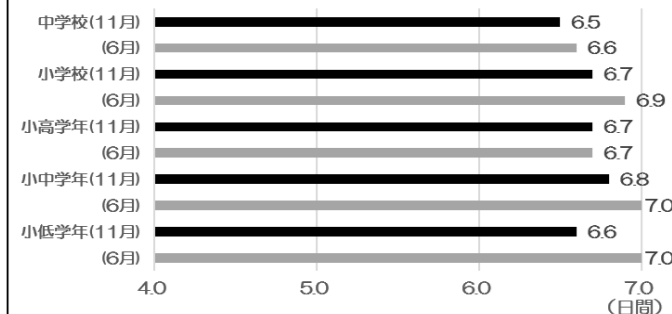
※中学校・小学校：全校

小高学年：5・6年生、小中学年：3・4年生、小低学年：1・2年生

＜起床時刻＞目標達成日数



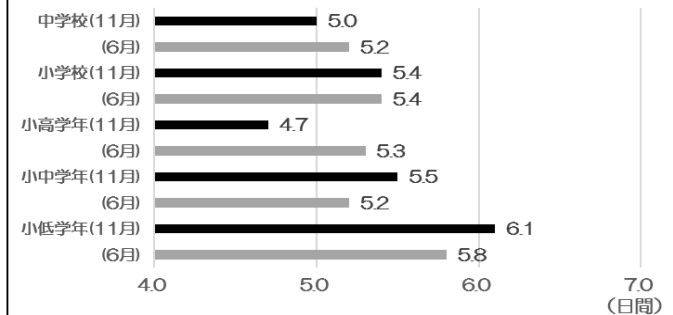
＜朝食＞達成日数



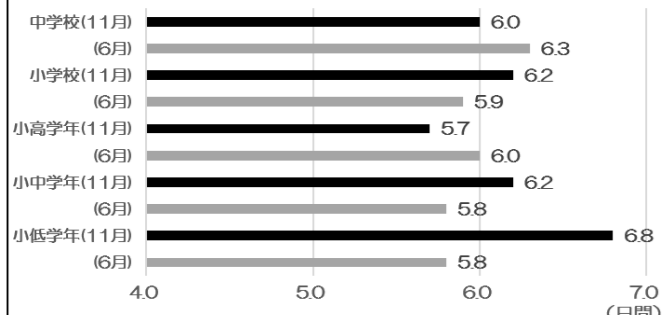
小学生、中学生ともに、平日の月曜日と火曜日の【起床】と【朝食】の達成率が低くなる傾向にあります。

【起床】と【朝食】は、セットで実践しましょう。

＜就寝時刻＞目標達成日数



＜メディアコントロール＞達成日数



年末年始は、クリスマスやお正月と行事が続き、普段の生活時よりも特に【就寝】と【メディア】が崩れやすくなります。冬休み中も、メリハリのある生活を意識して過ごしましょう。