

2025年も残すところあとわずかになりました。あなたにとってこの1年はどんな年でしたか？どんな楽しい出来事があって、何をがんばりましたか？1年を振り返ると、来年やりたいこと、やるべきことが浮かんでくると思います。毎日をただ何となく過ごすより、節目節目で立ち止まって考えると、メリハリのある充実した生活を送れると思いますよ。

新年度、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。良いお年を～！！

## 今月のTopics

# 冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

- 使う場所を限定する (例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
- 電源を切る時間帯を具体的に決める (特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)
- SNSなどの通知をオフにする
- 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

## 知っていますか? 「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」ではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

例えば、家族や友達との会話を楽しむ、「腹八分目」を心掛けて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じる事が「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



## ..... 保護者の方へ ~タバコやお酒にご注意を~ .....

年末年始は、家族や仲間との集まりやイベントが増える時期です。残念ながら、子どもたちが興味本位でお酒やタバコに手を出してしまったり、大人が「ちょっとだけなら…」と無責任に勤めてしまったりすることがあるかもしれません。しかし、成長期の子どもにとって、タバコやお酒は健康被害があるため、法律で禁じられています。「親の愛情」として、子どもがお酒を飲んだりタバコをすったりしないように、注意してあげてください。



## 日本スポーツ振興センター



学校の管理下においてお子様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきまして、月をまたぐ際に追加書類が必要な場合も同様にお申し付けください。

※ スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができかねますのでご了承ください。また、申請期限は、災害発生から2年以内となっております。お手数をお掛けしますが、よろしく願いたします。