

ほけんなこより 7月

令和5年7月21日

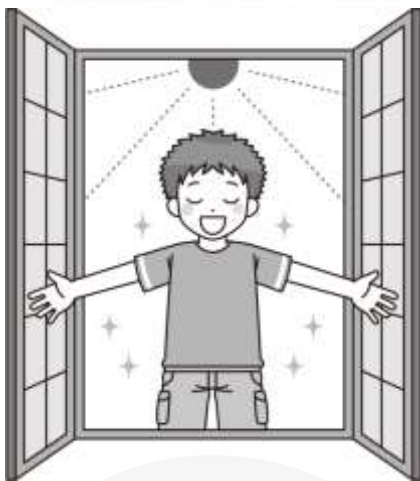
向洋小学校 保健室

No.10

長子配付



あす なが なつやす はじ げんき たの
明日から長い夏休みが始まります。元気で楽しく
す ぎ そくただ せいかつ
過ごすために、規則正しい生活を送りましょう。



はやお
早起き

あさひ
朝日をあびて、
めざ
目覚めすっきり!



さんしょく た
三食 食べる

しよくじ
バランスのよい食事
なつ よぼう
夏バテ予防!



はやね
早寝

テレビやゲームは、
ね じかんまえ
寝る! 時間前にやめる!



アウトメディアにチャレンジ!

なつやす
この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
つか
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
ちょうせん
挑戦してみましょう。

レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。

レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」
「どのくらいの期間、取り組む
か」は、おうちのひとと話し合っ
て決めましょう。メディアとじょうず
に付き合う方法
が見つかったら
いいですね。



* 夏休みの間に治療をすませよう *

1学期で健康診断はすべて終わりました。健診のお知らせの紙をもらった人は、早めに病院へ行きましょう。お知らせをもらっていない人も、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。



* 6月に行った生活カレンダーの結果をお知らせします *

	めあて	7日中6日以上できた人
1年生	9時までになる。	9人中3人
2年生	テレビ・ゲームは、学校のある日は1時間まで、休みの日は2時間30分までにする。	5人中4人
3, 4年生	テレビ・ゲームは平日は1時間、休みの日は3時間までにする。	15人中8人
5, 6年生	前回よりテレビ・ゲームの×の数を減らす。	15人中8人

それぞれ工夫して、めあてを達成できるようにがんばっていました。

すてきなふりかえり

☆テレビ・ゲームの時間を減らして、家族と話すことができた。(6年)

☆できるだけ夜おそくまで(8時くらいまで)ゲーム以外をやって、ゲームの時間を減らせた。(6年)



夏休み生活カレンダーについて

夏休みの前半と後半に生活カレンダーを実施します。

夏休み中も規則正しい生活をして、健康に過ごしましょう。

実施期間：7月24日(月)～30日(日) / 8月21日(月)～27日(日)

提出日：8月28日

