

保健だより

R7. 5. 9
萩野台小学校
5月号

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。連休中にゆっくり過ごしたり、おでかけをしたりとリフレッシュできた反面、少し生活リズムがくずれた人もいるのではないのでしょうか。からだも心も少し疲れが出てくるころかと思います。来週以降も、いろいろな行事や学習が続きます。元気に過ごすために生活リズムを整えて、早寝早起き朝ごはんをこころがけましょう！



わくわくしたり ドキドキしたり
ねむれないことがあるかもしれませんが、
ふとんに早く入り、しっかりすいみんをとろう。

まいにち
毎日を「えがお」で
たのしむために♪

1日を たのしむために
朝ごはんでパワーチャージ！食べすぎには注意
ですが、朝ごはんをしっかり食べてこよう。



あさごはん
を食べると、
おなかも
はたらくね



スッキリ調査について

5月12日(月)からスッキリ調査が始まります。①朝ごはんは食べたか、②朝の歯みがきはできたか、③爪は長くないか、④ハンカチ、ティッシュは持ってきているか、⑤早く寝ることができたかを毎週月曜日に学校でチェックをします。昨年度は爪、ハンカチ、ティッシュに×がつく人が多かったので、○がつくように、こまめに爪がのびていないか確認する、ハンカチ・ティッシュは予備をランドセルに入れておくなど、気を付けましょう。

保護者の皆様、ご家庭でもお声かけをお願いします。

メディアコントロールについて

今年度もメディアコントロールの取組を行いたいと考えております。

昨年度は、おうちの方にもご協力をいただき、全員がメディアに関するルールを決めることができました。昨年度、年に3回のチェックを行いました。10日間のうち7日以上ルールを守れた割合が、7月 88.6%、11月 94.4%、1月 82.9%と、8割以上の方がルールを守ることができました。

今年度の取組について、詳しいことが決まったらお知らせしたいと思います。取組にかかわらず、ひごろからルールが決まっていると良いので、おうちの人とメディアのルールについて話し合ってみてくださいね。

☆昨年度のルールの紹介(一部抜粋) ☆ 素敵なルールがいっぱい!

メディアコントロールチェック表

ねん なまえ _____

ルール
〈 _____ 〉



学年	ルール
1年	勉強中はテレビをつけない、8時までにメディアをやめる
2年	ゲームを40分やったら1時間休む、1日ゲームとYouTube合わせて2時間まで
3年	宿題・お手伝いなどが終わってから、1日2時間、土日は3時間
4年	動画が20分見たら10分休憩する、寝る1時間前にゲームをやめる
5年	1日2時間、30cm以上目からはなして見る
6年	9時までにメディアをやめる、早寝するために寝る1時間前にメディアをやめる

メディアの脳への影響について

脳科学者で東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授によると、インターネットの利用時間が長い子供ほど、脳の発達が止まっている領域がたくさんあり、子供の学力が低下する原因の1つではないかと言われております。インターネットの利用時間が伸びることに比例して、数学・国語・理科・社会いずれの学力も低下することが研究から分かっているそうです。

学童期以降の子供たちには、勉強中と夜寝る前にはスマホの電源を切ったり、もしくは離れた場所に置いたりすることが勧められています。今年度もメディアコントロールに関して、ご協力よろしくお願いいたします。

各種健康診断について

4月から各種健康診断の事前問診票の回答にご協力いただき、ありがとうございました。

検診の結果、病院受診が必要な場合には、受診勧告の用紙をお渡しします。特に受診が必要ない場合は、7月頃に健康診断結果一覧表を全員にお渡しする予定ですので、そのお知らせでご確認いただきます。受診勧告の用紙を持ち帰りましたら、早めの受診をお勧めします。よろしくお願いいたします。