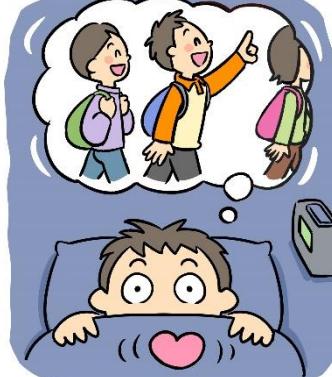


# 保健だより

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  
あさ 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  
たを食べると、  
おなかも  
はたらくな

## 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が、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割以上の人々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、ひょ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！

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	動画を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つではないかといわれております。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ます。

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ひいたします。

## 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。よろしくお願ひします。

## メディアコントロールチェック表

ねん なまえ \_\_\_\_\_

ルール

〈 〉



あらかじめ1、2、3のどれかに○をつけましょう。  
① 7日以上守ることができたので、次回ルールを教えてもらいたい  
② 7日以上守ることができたけど、次回ルールに興味がない  
③ 7日以上守ることができなかったので、次回ルールを考え直したい

かんばったおシール