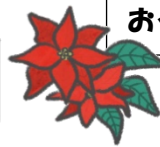


# ほけんだより 12月

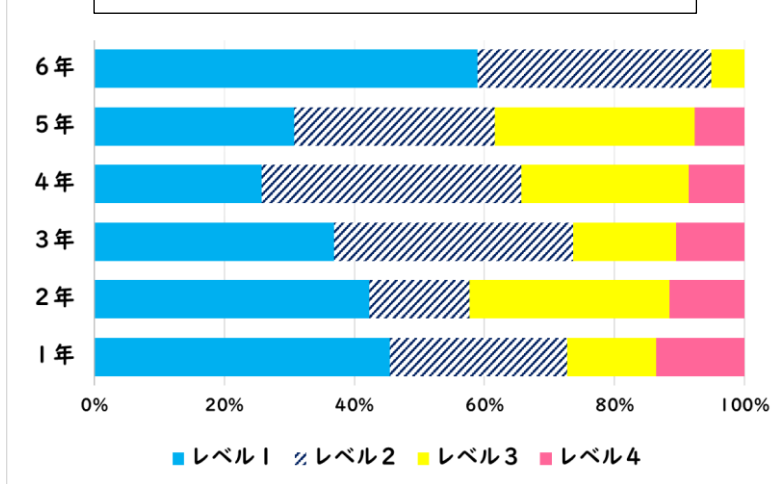


おうちの方とよみましょう

令和5年12月  
七尾市立東湊小学校  
保健室

## ～「メディアツケを<sup>しんか</sup>進化させよう」の結果発表～<sup>けっかはっぴょう</sup>

がくねんべつ 学年別 チャレンジレベル うちわけ



チャレンジレベル	達成率
レベル1	97%
レベル2	89%
レベル3	91%
レベル4	85%
ぜんたい全体	92%

ほとんどの人が、お家の人と一緒に決めたレベルをクリアできていました！  
すごい！次のチャレンジでは、レベルを上げていけるといいですね。

### ～みんなのふりかえりよ～

#### 1年生

- ・ゲームのじかんをまもれてうれしい。
- ・4ばんができてうれしかったです。こうさくとかしてすごしました。

#### 2年生

- ・お父さんのマッサージや、しょっきのかたづけができ、たまにはこういう日もいいなと思いました。
- ・1年生のときは、しっばいすることが多かったけど、クリアできてうれしかったです。

#### 3年生

- ・やることがたくさんあると、テレビやYouTubeを見なくてもだいじょうぶでした。
- ・スマホやゲームでしたいことがあったけど、なんとかいけました。

#### 4年生

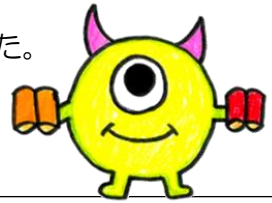
- ・メディアがないと時間が長く感じました。
- ・友だちにゲームにさそわれたときに、ことわるのがきまずかった。

#### 5年生

- ・達成できました。メディアを使わない時間は、家族と今日学校で何があったかなど楽しく話していました。テレビはつい見ちゃうけど、時間を決めて少し目を休めることも大切だと分かりました。
- ・最初は、レベル3やレベル4に挑戦しようと思いましたが、どうしてもテレビがついていたら見ちゃうので、次のメディアコントロールの時は、お父さんやお母さんにも協力してもらいながらレベル4に挑戦したいと思いました。
- ・午後から夜までノーメディアをしていたけど、夜ねむれなかったからついメディアを使っちゃった。これからは気を付けようと思います。

#### 6年生

- ・メディアを使わないときは、読書や家族と雑談したり、早く寝たりして過ごしていました。メディアを使わなくても楽しく過ごせました。
- ・毎日「ちょっとした時間」にメディアを使っちゃうので、その「ちょっとした時間」を読書や勉強の時間として使いました。意外とメディアを使わなくてもいけるなと思いました。



メディアコントロール 進化モンスター ブックモン

# ～おうちの方より～

- ・ゲームの時間を一緒に決めて、できていました。
- ・よくがんばったね!! えらい!!
- ・メディアコントロールの日は、たくさんお話ができて楽しいですね。
- ・みんなでトランプ大会楽しかったね! 弟 たちにも教えてくれてありがとう😊またしようね!
- ・見ない日は、みんなでお話する時間が増えるので、やっぱり大事ですね!!
- ・テレビやゲームに集中すると自分だけの世界に入ってしまうので、家族で話をしたり、笑ったりする時間がお母さんは大好きです。時間を決めて上手にメディアを使用していこうね。
- ・いつもレベル1で終わってしまうから、次回こそはレベル2がんばろう!! お母さんもやってみようかな!!
- ・ついTVをつけっぱなしにしてごめんね。
- ・達成できず、さんねん。チャレンジを忘れていたのかな? ゲームをしていましたね。わが家のメディアルールを考え直しましょう。
- ・だらだらメディア漬けにならないよう、私も気をつけたいです! 親のスマホは、連絡や確認にも使用しているため「いつもスマホ」というイメージがついてしまっているかも・・・
- ・身の回りにはメディアがたくさんあって、気づかないうちに使ってしまうことがあります。お父さんも気をつけます。

たくさんのあたたかいコメントに  
ほっこり😊  
ご協力ありがとうございました!



Monsterからの挑戦状  
進化Monster オバスマ



Monsterからの挑戦状にもたくさんの児童が挑戦し、「オバスマ」に進化できました。こたえは「冬休み元気アップカード」の裏面に載せているので、自分で答え合わせをしてみましょう。お家の人と一緒にもう一度解いてみるのもいいかもしれませんね♪  
冬休み中にメディアコントロールを2日達成できた人は、新しい進化シールがゲットできるので、冬休みもメディアツケにならないように、ぜひがんばってみてください!

## ウイルスから体を守る 3つの技!

### マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

### 手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

### 換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

## インフルエンザ

### 風邪の違いは?



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



### 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

インフルエンザの場合、発症から5日、かつ、解熱から2日経つまでは出席停止になります。必ず学校までご連絡ください。