

ほけんだより

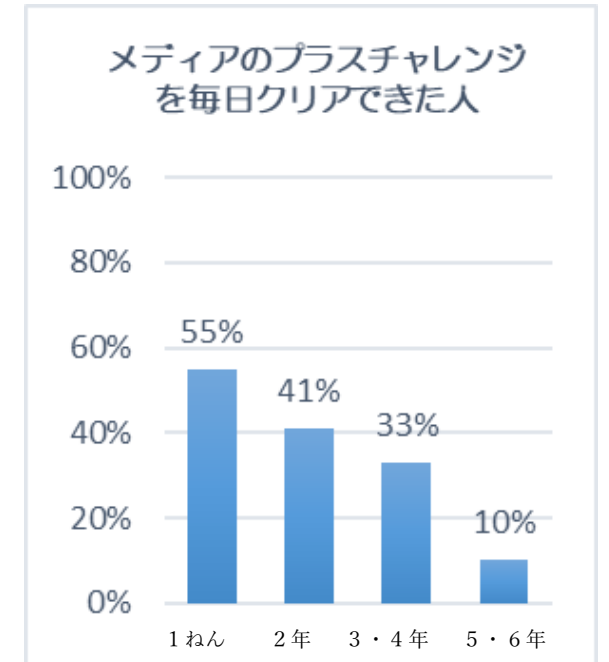
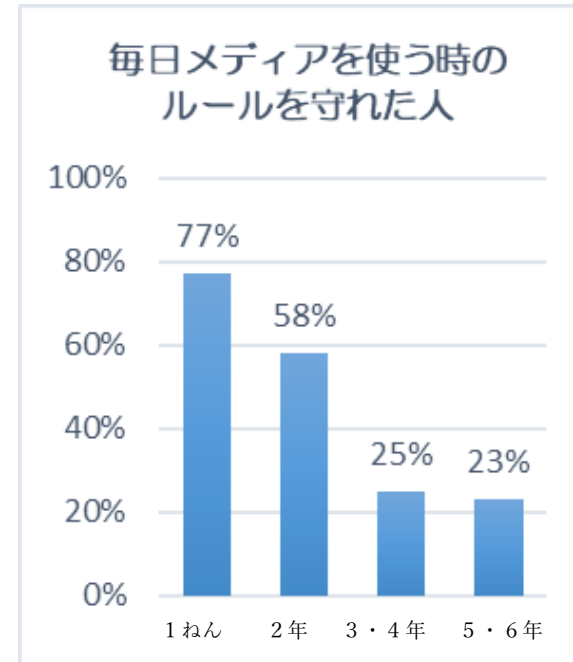
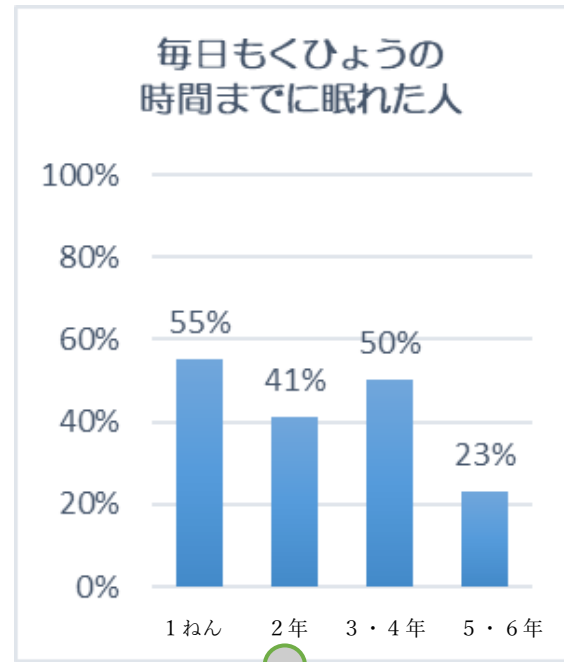
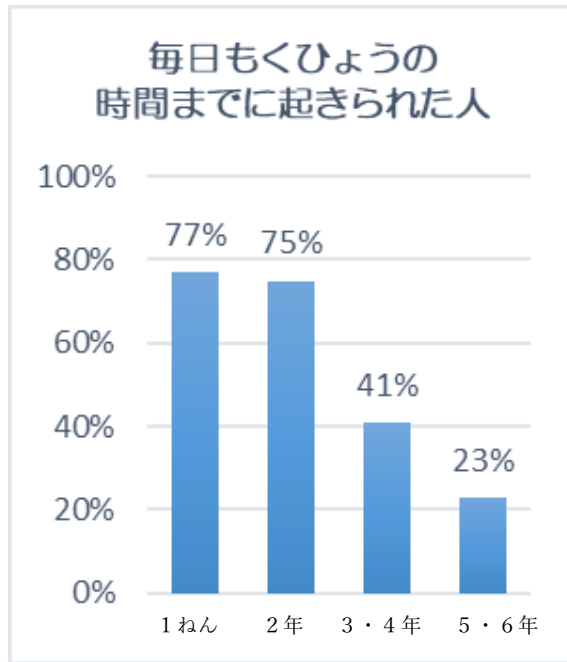
第1回 生活リズムチェック号

夏休み中に行った「生活リズムチェック」、がんばって取り組むことができましたか？生活リズムを整えることで、勉強や遊びに思い切りパワーを使えるようになります。今一度、自分の生活をしっかりと振り返りましょう。このおたよりでは、みなさんの取り組みの結果や、特にがんばっていた人のことを紹介します。冬休みには2回目の生活リズムチェックがあるので、もっと良い結果になるように南郷小学校全員でがんばりましょう！

☀️はやおき☀️

🌙はやね🌙

📱メディアコントロール 🎮



今回の生活リズムチェックの結果を見ると、南郷小学校の子どもたちの課題が以下の2つだとわかります。

- ① 早ね早起きのうち特に早ねがニガテ…
- ② メディアを使う時のルールを守れない… (特に高学年！)

南郷小の生活リズムチェックは、自分たちでルールを決めて取り組むことになっています。もう一度「自分で決めたルール」を確認し、意識して生活していきましょう。そして、なぜ守れなかったのかもお家の人と話し合ってくださいね。

生活リズムチェックカードすべてに〇がついた6人が表彰されました！！



みんなの かんそう

●…児童の感想 下段…保護者の感想

● むずかしかったけど、がんばりました。(1年)

ルールに気を付けて取り組めていました。よくがんばりました😊
2学期もこの調子でがんばろうね。

● ルールとプラスチャレンジがあまりできなかつたけど、できたときもあったからうれしかったです。(2年)

もともと早寝だったので起きられるかどうか…だったけれど、ひと声かけたり、目覚まし時計を自分でかけたりして、がんばっていました。

● 早ね早起きはできた。メディアの時間が守れなかった日があつたけど、がんばれてよかったです。生活がよくなったから、これからもずっと続けていきたいなと思ひました。(3年)

早寝早起きして、朝から元気もりもりで良かったと思ひます。学校がはじまってもがんばってね。

● 夏休みは生活リズムが乱れやすいけど、ちゃんと乱れないようにできてよかったです。去年より○の数が増えたと思ひます。来年も○が今年より増えるようにがんばりたいです。(4年)

夏休み中、前後一週間はラジオ体操もあり、生活リズムを正そうと意識して取り組めていました。来年も頑張るね!

● メディアはタイマーを使ってやめることができたので、タイマーを使わないでもやめられるような習慣を付けたいなと思ひます。また、早寝・早起きはこれからも続けていきたいと思ひます。(5年)

遊びたい気持ちを抑えて時間を管理するのはまだまだ難しいだろうけど、少しずつ自分を律して行動できるようになっていけると良いですね😊
お疲れ様!

● 朝起きるのは、ちゃんとできました。夜寝るのがたまに遅くなりました。メディアを意識したいです。(6年)

ねるのが遅くなってしまった日もあつたけど、朝はちゃんと起きていたと思ひます。ラジオ体操も、一日も休まずがんばりました。
メディアは、もう少し時間を決めて使おうね。

目をまもるためには どうすればいいの?



ふくろう先生に
しつもん!

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ!
でもそれってホント?



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね!



メガネをかければだいじょうぶって思っていない?
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ!

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの?



タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて!

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ?
やってみてね~!



それから、外で過ごすときと近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ!
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないとき
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする