

ほけんだより 1月

R2. 1. 10
本田小 保健室
No.16

げんきあっぷ週間が始まります！ 3学期バージョン 1月14日(火)～1月20日(月)

健康貯ken通帳のつかいかたが変わりました！

学校評価による保護者の方のご意見を受けて、健康貯健通帳の使い方を簡略化しました。ご確認
よろしくをお願いします。



② をためるために
自分がかんばることを
書きましょう。

① 1月11日(土)～13日(月)

けんこうかぞくかいぎ
すくすく健康家族会議
チャレンジコースも決めます。
また、メディアコントロールをして、空いた
時間にやりたいことを書きましょう。

③ 1月14日(火)～20日(月)

しゅうかん
チェック週間

いちしゅうかん へいじつ とくく
一週間の平日に取り組みます。

へんこうてん
～変更点～

ちよけんつうちょう まいにちがっこう も
ア. 貯健通帳は、毎日学校に持ってきません。

しゅうかん お ていしゅつ
チェック週間が終わったら提出します。

まいにち ほごしゃ かた ふよう
イ. 毎日の保護者の方のサインは不要です。

み は いしき と
おうちの見えるところに貼り、意識して取
り組みましょう。



できたら をぬるか、
このようにカラーのペンかクーピーでコイン
の中に濃く(太く) Oをつけても良いです。

かなら ごうけい か
④ 必ず合計を書きましょう。

いろ かくにん
色もちゃんとつけてあるか確認しましょう。

がつ にち じっごう ちよけんつうちょう
1月14日から実行です。貯健通帳は、おうちの見えるところに貼り、
意識して取り組みましょう。最後の日は、じどうのふりかえりとおうちの
かた かの
方を書き、1月22日(水)に学校に持ってきます。

メディアコントロール できていますか？

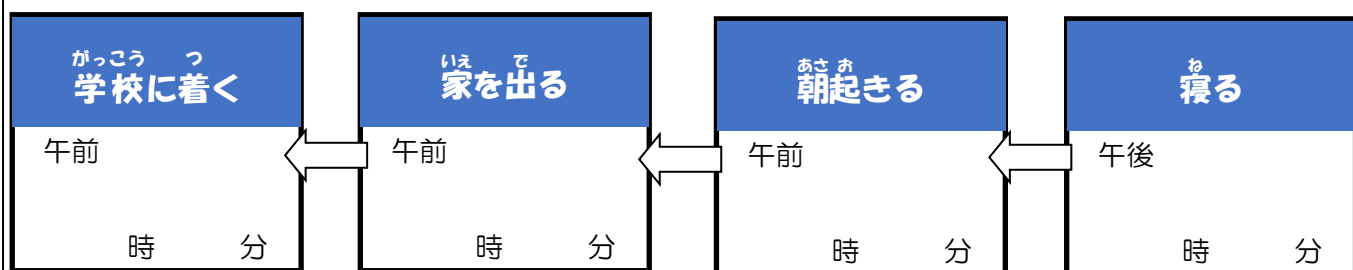


スマートフォン、テレビ、パソコンなどを長時間見続けることは、目や脳などにさまざまな影響を与えます。健康のために、メディア機器に触れる時間を少しずつ短くして、コントロールできるようになっていきましょう。

まずは、時間のコントロールから！

何時に起床し、何時から何時までは何を、何時に就寝するという生活習慣を、時間を区切って実行してみましょう！

↓ 学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう！



そして、メディアコントロールを！

- メディア使用時間 | 日2時間以内
 - 寝る | 1時間前にはノーメディア
- をできる範囲で守りましょう！



メディアからはなれてリアルな経験を！

メディアに使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるはずです。また、おうちの方もスマートフォンなどのメディア機器を長時間使っていると、お子さんとの会話も減ってきます。ぜひ、お子さんと関わる時間を大切にしていきたいと思えます。



保護者の皆様へ (新発田市健康推進課より)

該当のご家庭へは通知が届いていると思いますが、日本脳炎(9歳以上 | 3歳未満)、ジフテリア・破傷風(11歳以上 | 3歳未満)の予防接種を計画的に接種してくださいとのことでした。インフルエンザ等感染症が流行する季節です。計画的に医療機関と連絡を取り、期限内に接種を受けるようにお願いします。