

ほけんだより6月

R2. 6. 26

本田小 保健室

No. 7

6月29日(月)~7月5日(金)

しゅうかん はじ

パワーアップ週間が始まります!



今年度のパワーアップ週間では、「①メディアコントロール」「②すいみん(早ね・早起き)」「③朝ごはん(バランスよく食べる)」の3つに取り組みます。特に、「①メディアコントロール」に力を入れて取り組んでいきます。子どもたちがメディアからはなれ、できた時間を家庭学習や睡眠時間、余暇時間に利用してほしいと願っています。親子で考え、生活の見直しができるよう、ご家庭でのご協力をよろしくお願ひします。



メディアコントロールをやってみよう!

メディアコントロールとは、「ルールを守ってメディア機器を使うこと」です。

スマートフォン、テレビ、パソコンなどを長い時間見続けていると、体や心にさまざまな影響をあたえます。健康のために、メディアコントロールする力をつけましょう!



すいみん不足



視力の低下



集中力の低下

メディアコントロールの3か条!



1日2時間まで

スマホもテレビもパソコンも、全部合わせて2時間までが目標です。休みの日は3時間までです。



ねる1時間前には
ノーメディア

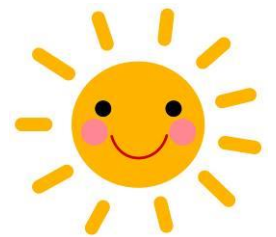
夜に画面から出る光(ブルーライト)を近くで見続けていると、体が昼間だとかんちがいし、おやすみモードになりません。



空いた時間に
やりたいことをしよう!

家族や友だちとふれあい、自然と親しむことは、心と体が大きく成長する時期のみなさんにはとても大切です。メディア以外で空いた時間にやりたいことをして、楽しくメディアコントロールしていきましょう!

本田小学校の子ども達のけんこうな1日



すいみん・朝ごはんのめあて

- ・ 1～3年生 … 9時間以上ねましょう。(夜9時30分までにねて、6時30分までに起きる)
- ・ 4～6年生 … 8時間30分以上ねましょう。(夜10時までにねて、6時30分までに起きる)
- ・ 赤、黄、緑の食品をバランスよく食べましょう。



きそく
ただしい
生活を
こころ
心がけよう！

