



# ほけんだより

櫛引南小学校  
ほけんしつ  
No.3 R4.5.11



ゴールデンウィーク中は、元気に楽しく過ごすことができましたか？

新学期が始まって1か月がたちました。今までためこんでいた疲れが、どっと出やすい時期でもあります。

何だか疲れたなあと感じたら、気分転換したり早めに休んだりしながら、少しずつ学校がある日の生活リズムにもどしていきましょうね。

まずは、早起きから、がんばってみましょう。

## 元気もりもりチェックで生活リズムをととのえよう

今日、元気もりもりチェックカードを配りました。

下の書きかたを見ながら、取り組んでみましょう。(1年間使うので、なくさないでね！)

難しい人は、おうちの人といっしょに取り組みましょう。

保護者のみなさま、ご協力をよろしくお願いします。

**1回目：5月11日(水)～15日(日) 16日(月)提出**

1. 時間を守って生活しましょう。行う「はいん」は、朝の時間にかぎらず、
2. Qが25以上で、がんばったねシール

「5月」のページにかきます

5月

がんばったねシール

5/11(水)	おきる	6時 30分	あさの はいん	あさの はみがき	はいん	テレビ 2時間	ゲーム 30分	ねる	9時 00分	
5/12(木)	おきる	6時 00分	あさの はいん	あさの はみがき	はいん	テレビ 2時間	ゲーム 30分	ねる	11時 30分	8時までスポ少
	おき	7時 00分	あさの はいん	あさの はみがき	はいん	テレビ 2時間	ゲーム 30分	ねる	8時 30分	
/ ( )			あさの はいん	あさの はみがき	はいん	テレビ 2時間	ゲーム		時	

日にちをかきます

6:30までにおきることができたら、「おきる」に○をつけます

おきた時間をかきましょう

めやすの時間までにねることができたら、「ねる」に○をつけます

ねた時間をかきましょう



もし守れなかった場合は、その理由(言い事や風邪など)を、このらんりに書いてください。

# 学年保健目標

「学年保健目標アンケート」にご協力いただき、ありがとうございました。

保護者のみなさまからのご意見をもとに、学年保健目標が決定しましたのでお知らせします。

1年生	はやね はやおき あさごはん
2年生	早ね早おきで けんこうなからだを作ろう
3年生	明日のために 自分をみがこう！ ～はみがき・メディア・自分のためになる時間のつかい方～
4年生	セーブメディアで心も体（目）も健康に
5年生	家庭学習 60分集中して取り組む！！メディアはそれから！！
6年生	親子で守るメディアの約束 ～時間・姿勢・言葉づかい～

どの学年も、メディアの使い方が課題としてあがっているようでした。

メディアは、私たちの生活において便利で切り離せない道具となっています。ですから、「ノーマディア」とするのはなかなか難しいのかなと思います。しかし、メディア使用による健康への影響でよく言われているのが視力低下です。4月に視力検査を実施しましたが、特に4年生以上で視力低下している人が増えていて、視力B以下の人が年々増加傾向です。（視力B以下だった人には受診のおすすめを配布していますので、早めの眼科受診をお願いします）

目の健康のためにも、ご家庭で**ルール(使う時間・使う姿勢など)を決めてメディアを使用**すること、**30分～1時間おきに遠くを見て目を休ませる**よう、声かけをお願いします。

## 大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

**Aくん**

暗い部屋で  
本を読んでいるよ

前が見えにくいよー  
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、  
ピンで留めよう

**Bさん**

休憩せずに  
ゲームをしているよ

しっかり休ませてくれて  
ありがとう

体も目も  
休息が大切だね

**Cさん**

前髪が目に  
かかっているよ

まばたきの回数が減って  
乾いてしまうよー

1時間おきに  
10～15分の休憩をとろう

**Dくん**

スマホを見るのはやめて  
早く寝るよ

光が足りないよー  
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは  
部屋を明るくしよう