

ほけんだより



ふんわり

ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ
長久手市立北小学校 保健室
れいわねんがつかはっこう
令和3年10月4日発行

きんきゅうじたいせんげん かいじょ
緊急事態宣言が解除されました。今月の13・14日には、
ねんせい しゅうがくりょこう よてい
6年生の修学旅行が予定されています。このまま、無事
に行けると良いですね。

いっぽう がつ ながくてしない がつきゅうへいさ
その一方で、9月には、長久手市内でも学級閉鎖や
がっこうへいさ おこな がつこう
学校閉鎖が行われた学校もありました。これからも、今
まで通り、手洗い、マスク、換気などの予防もしっかりしな
がら、楽しい思い出を増やしていきましょう。

正しい手洗い できるようになった？



ほけんいいんかいかつどう 保健委員会活動

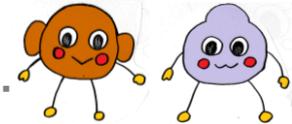
ちょうせんじょう 「メマモールからの挑戦状」



がつ にち がつしたち しゅうかん
9月27日～10月1日の1週間、「メマモールからの
ちょうせんじょう ほけんいいんかい おこな
挑戦状」という保健委員会のイベントを行いました。
メマモールからのミッション、どこまでクリアできまし
たか？

かみ たっせい こじつ しょうじょう
「レベル神」が達成できたみんなには、後日、賞状
を届けます。楽しみにしていてくださいね。

しゅうりょう からだ まも おも
イベントは終了しましたが、みんなの体を守るため、これからもときどき、ミッションを思い
だ 出して、おうちでやってみてくださいね！



こころ あ ひと き 心当たりのある人は気をつけて！



ね まえ
寝る前に
スマートフォンやタブレットを
つか 使っている



よこ 横になってテレビを みて 見ている



きゅうけい
ゲームは休憩せずに
ちょうじかん 長時間、することが多い

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。

メディアに関する保健教育を行いました

9月の身体測定時に、メディアと健康に関する保健教育を行いました。

お忙しい中、メディア機器との付き合い方について考えていただく時間を設けていただき、ありがとうございました。ルールの設定だけでなく、お子様へのメッセージや、保健教育の感想をお寄せいただき、とても嬉しく思っております。保護者の皆様の意識の高さを改めて感じる事ができました。

微力ではございますが、北小学校の児童が健康に過ごせるよう、保健教育を続けていきたいと思っておりますので、今後ともご協力よろしくお願いいたします。



★返信欄の一部をご紹介します★

- 子どもは親の行動を見てまねるところがあるので、親もメディアとの付き合い方を見直し、子どもと一緒に目標を守りたいと思います。(1年生保護者)
- ダラダラとゲームを続けてしまうことが多かったので、自分から「時間を減らしたい」と言ってくれて良かったです。(2年生保護者)
- 寝る時間が遅くなる事があったので、どうしたら睡眠時間をとれるか、一緒に考える機会ができて良かったです。学校で学習したということで、本人のやる気も高まっていた。しっかり睡眠できるよう、家でもサポートしたい。(3年生保護者)
- メディアの使用時間が睡眠時間を左右すると思います。一番大切なのは、本人が意識し実行することです。目標を守るよう頑張してほしいです。(4年生保護者)
- 「コロナでどこにも行けないから」と甘やかしてしまったことで、依存症になってしまいそうな事に気づくことができ、今後はさらに注意していこうと考える機会になりました。(5年生保護者)
- 決まりを守って上手に使えていると思います。時間も自分で確認しながらやっているのので、このまま上手に使ってほしいです。(5年生保護者)
- スマホの利用時間と学習のグラフには衝撃を受けたようでした。まだスマホは使っていませんが、姉のルールも参考にしながら、使用ルールを決めました。親子で話すいい機会になりました。(6年生保護者)