



ほけんだより

令和5年11月10日 ほけん室発行

築港小 5つの合言葉		
チャイムで 着席 準備OK	ろうかは 静かに 右側を	くつを そろえよう かかとの ところで
なかよく あそぼう 友だちと		自分から あいさつ 元気に返事

現在岡山県に「インフルエンザ注意報」が発令されています。いつもの年よりとても早い流行となっているようです。学校でもインフルエンザの流行がみられ、心配しています。症状は、高熱や咳、頭痛・・・など。これからさらに寒くなり、かぜの流行る季節です。まだまだ新型コロナウイルスも心配ですが、インフルエンザも心配です。手洗い・咳エチケットでマスクをつけること、規則正しい生活でしっかり予防していきましょう。

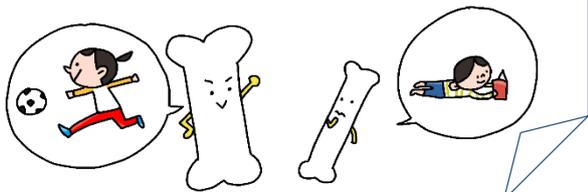
11月の体重測定の際に睡眠の大切さについてお話ししました

寝ている間に体の中では
どんなことが起こってる？



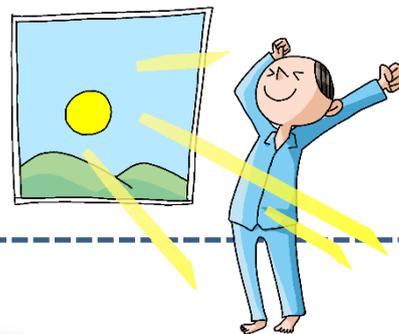
しっかり眠って
元気に過ごそう！

- ★体が成長する。
- ★体の疲れをとる。
- ★けがを治す。
- ★記憶する。
- ★脳を休ませる。



ぐっすり眠るためにはどうするのがいいのかな？

- 朝日をあびる！
- 昼間に外でしっかり遊ぶ！
- 夜寝る前にブルーライトをなるべく浴びない！



おうちの方へ
「健康・元気チャレンジ」のリーフレットを持ち帰っています。睡眠のページを中心に学校でチェックしています。お子さんと話しながら、まだチェックのできていない運動や食事のページと保護者の確認のチェックと最後のページの「おうちの人から」の記入をお願いします。



保護者のかた向けの冊子も一緒に配布しています。健康に過ごすためのヒントがたくさんついています。ぜひ読んでみてください！

提出は11月13日(月)です

11月15日(水)～21日(火)は家庭学習がんばるぞ週間です。

11月15日(水)から今年度2回目になりました家庭学習がんばるぞ週間が始まります。

特に、この期間は、メディアにかかる時間を少し減らして、その時間に本を読んだり、自主学習に取り組む時間に変えて過ごしてみてください。メディアをダラダラとみるのではなく、自分が決めた時間や姿勢などを少し意識して、取り組むことができるといいなと思っています。前回の6月にご家庭で取り組んだメディアのルールを紹介します。参考に今回取り組んでみてくださいね。

家庭での決めたメディアのルール ～6月～

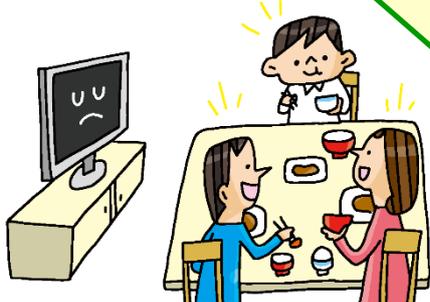


- (低学年) ★がめんからはなれる。 ★1日ゲームは1時間30分。
 ★メディアはおうちの人がいるところでは。 ★おふろのあとはテレビ×
 ★注意されたらすぐやめる。
- (中学年) ★木曜日はテレビ× ★平日はテレビ以外はだめ。
 ★メディアは夜8時30分まで。 ★動画は1回30分まで。
- (高学年) ★宿題中はテレビを消す。 ★ゲームは2時間以内。 ★ゲーム機にさわらない。
 ★9時以降はゲームをしない。 ★土曜日はノーメディア。

～保護者の方へ お願い～

項目④の欄には、家庭で決めたメディアのルールを書いてください。ご家庭でも確認をお願いします。この機会にお子さんとメディアの使用について話をしていただければと思います。

多くのことをお願いして申し訳ありませんが、子どもたちが元気に学校生活を送れますよう、ご協力お願いいたします。



「宿題をしてから」「やることが終わってから」というルールの人が多かったです。また、中には「ノーメディア」を目標にがんばっていた人もいました。

11月	18日(金)	19日(土)	20日(日)
①学年のめやすの時間 (70分)学習した。			
②テレビや音楽などを消し 集中して学習した。			
③自分で決めたメディア使用時間 ()時間()分を守った。 ※目安は2時間以内			
④家の人と決めたルールを守った。 ()			
<がんばったこと・思ったこと>			