



# ほけんだより

令和7年2月13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
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	

## きゅうしょく かか かた かんしゃ 給食に関わってくださった方に感謝して



### きゅうしょく た 給食を食べましょう



1月の学校給食感謝週間では普段給食でお世話になっている方に感謝の気持ちを込めて各学年でお礼のメッセージを届けました。また健康委員会で「食べてみたいこんな給食コンテスト」をしました。たくさんのひとが参加してくれました。3つの色の栄養バランスを考えてくれたり、みんなが楽しくなるようなメニューを取り入れてくれたり・・・たくさんステキな献立があって、健康委員会で優秀賞を選ぶのにも迷いました。

みなさん参加してくれてありがとうございました！



### 「食べてみたいこんな給食」コンテスト

優秀賞の紹介です！厳正な審査の結果次の人たちが選ばれました。

校長先生賞：〇〇 〇〇さん

献立メニュー「ごはん・牛乳・じゃがいものみそ汁・小松菜のごまあえ・ぶりの照り焼き・みかん」

教頭先生賞：〇〇 〇〇さん

立花先生賞：〇〇 〇〇さん

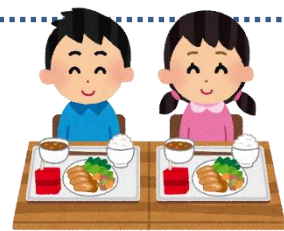
青木先生賞(栄養教諭)：〇〇 〇〇さん

宇山先生賞(栄養教諭)：〇〇 〇〇さん

委員会賞：1年：〇〇 〇〇さん

3年：〇〇 〇〇さん

6年：〇〇 〇〇さん



優秀賞の人は校長室での校長先生との給食ランチ会に招待します！楽しみにしておいてくださいね。

# あうちのかたへ

## 「様式1」スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート

○これは、あなたのインターネットへの依存傾向（はなれられない状態）を確かめるものです。  
 ○まず、あなたがだいたい何時頃に寝て、何時頃に起きるかを記入した後、次の①～⑧の項目で、あなたの気持ちに当てはまるものに「○」をつけてください。  
 ○利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインでつながっているものすべてを含みます。

( ) 年 ( ) 組 ( ) 番 名前 ( )

【あなたは普段、何時頃に寝て、何時頃に起きますか】  
 ・寝る時間は ( ) 時頃 ・起きる時間は ( ) 時頃

	項目	「○」欄
①	インターネットに夢中になっていると感じていますか？	
②	満足感を得るために、インターネットを使う時間を長くしたいと感じていますか？	
③	インターネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことがたびたびありましたか？	
④	インターネットの使用時間を短くしたりやめようすると、落ち着かなかったり、不機嫌になったり、落ち込んだり、イライラしたりしますか？	
⑤	使い始めに思っていたよりも、長い時間、インターネットをつないだ状態ですか？	
⑥	インターネットのために、大切な人間関係、学校のことや部活動のことを怠りししたり、危うくなるようなことがありましたか？	
⑦	インターネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘をついたことがありますか？	
⑧	自分にふりかかった問題から逃げるため、または絶望、不安、落ち込みといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？	

あなたの「○」の数は  個

これは、インターネットへの依存傾向を確認するために、11月に2年生から6年生児童が実施したチェックシートです。今、自分がどの程度の依存傾向にあるのかを調べ、客観的に見るための指標です。

ちなみに○の個数ごとに

**0個…現時点では依存していません。**

**1～2個…いまのところ問題ありませんが、長時間使用し続けるとやめたくてもやめられなくなるかもしれないので注意しましょう。**

**3～4個…ネット依存に近づいています。このままでは危険です。ルールを再確認しましょう。**

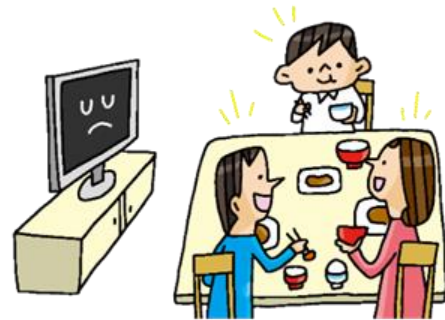
**5～7個…依存度が高い状態です。今の使い方方を続けているとネットから離れられなくなります。**

**8個以上…依存度がかなり高い状態です。勉強や睡眠、食事などがおろそかになっていませんか？病院での診察をすすめます。**

の目安になっています。本日、自分の結果も持ち帰っていますので話題にしてみてください。

## 2月20日(木)～26日(水)は、家庭学習がんばるぞ週間です。

今年度最後の家庭学習がんばるぞ週間です。小学生のうちはおうちの方の声掛けが、がんばりにつながります。ぜひ見守り励ましをよろしく願いいたします！



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＞			

**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。

冬休みのスマイルカードではメディアの時間を減らすために、一緒にカードゲームをした、散歩をした・・・など家族でチャレンジしてくださった様子が伝わってきました。

この機会にご家庭でもメディアの使用について話し合うきっかけとなればと思っております。