

ほけんだより



令和6年11月12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

寒くなってきましたね！気温の低下とともに、かぜの流行る季節です。築港小学校でも少しずつ体調をくずしている人がみられるようになってきました。風邪やインフルエンザの予防には手洗い・咳エチケットでマスクをつけること、規則正しい生活が大切です。

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？

寝ている間には成長ホルモンが出ているよ！

成長ホルモンのほたらき

- ★体が成長する
- ★体の疲れがとれる
- ★けがや病気を治す
- ★勉強したことが頭の中で整理できる

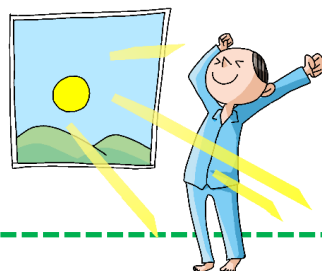
夜9時ごろから10時くらいに寝ると
成長ホルモンがいっぱい出るよ！

しっかり眠って元気に
過ごそう！



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！



今、健康委員会ではみんながよい姿勢で元気に生活できるように取り組んでいます！

★いい姿勢ポスター！

どうすればいい姿勢ができるのかな？

タブレットを使う時に気をつけることは？

そんなあなたの疑問にお答えしています！

各教室に届けますのでみなさん見てくださいね！

★腎に關するクイズ！

学校のいろんな場所に腎に關するクイズを貼ります。

少し難しいクイズもあります。挑戦してみてください。

答えは保健室の前のポストに入れてください。

★体操紹介！

肩こり予防や良い姿勢のための体操を紹介している動画を作っていて、もうすぐできあがります。朝の会や帰りの会でみんなと一緒にやってくれると嬉しいです！



Coming Soon!

11月15日(金)～21日(木)は家庭学習がんばるぞ週間です。

11月15日(金)から今年度2回目になります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、自主学習に取り組んだり、外でしっかり体を動かして遊ぶのもいいですね。メディアは楽しいですが、ダラダラと長い時間見るのではなく、自分が決めた時間や姿勢などを少し意識できるといいなと思っています。前回の6月に家庭で取り組んだメディアのルールを紹介しします。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) ★べんきょうしてからTVをみる。 ★ゲームは土日だけ。
★ユーチューブは1日30分。 ★宿題が終わってから。
★家の人の前です。 ★しよくじのときはTVを見ない。
(中学年) ★決めた時間をまもる。 ★やることをやった後にメディア。
★メディアは夜8時まで。 ★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1時間以内。 ★メディアは家の人の前だけ。
★9時以降はゲームをしない。 ★土曜日はノーメディア。

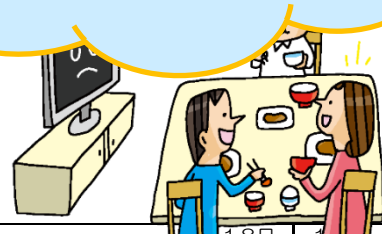
～保護者の方へ お願い～

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時間を家族で話をする中で、メディアの時間を減らして、一緒にカードゲームをする、散歩をする・・・などメディアに頼らず時間を過ごすことにチャレンジするのもいいですね。

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>			