

けんこう

とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校
ほけんだより第10号
令和4年11月15日

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

メディアとの付き合い方を考えよう!

とよおかきた「と」 時計を見よう ゲームやスマホの やりすぎ注意



11月16日(水)～18日(金)は、第2回メディアコントロール週間です。今回は、お家の人と「メディアを長時間使うと、どのような影響が体にあるのか」を話し合い、自分のメディア使用について見直してみましょう。

メディアの使用時間を見直そう!

年 組 番 名 前

★テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレットPC…みなさんの周りには、たくさんのメディア機器があります。ニュースを知ることができたり、調べものができたり、遊べたり、とても便利な物です。しかし、使いすぎはよくありません。お家の人と「メディアを長時間使用するとどのような影響が体にあるのか」話し合い、書き出してみましょう。

★メディアの使用時間は「1日2時間以内」(小児学会推奨)ですか?
→ 2時間以内 ・ 2時間以上 ※学校の給食以外で使う時間

★メディアの使用時間を「1日2時間以内」にするために、あなたはどんな目標を立てますか?

★自分で立てた目標を取り組み、あてはまるところに○を付けましょう。

	しっかりできた	あまりできなかった	できなかった
16日(水)			
17日(木)			
18日(金)			

★ふりかえり

★お家の人から

10月のほけんだよりでは、「目に優しい生活ができているか」のチェック項目を載せました。みなさん、どうでしたか?

メディアを長い時間使うと、異変を感じるのは、目だけではありません。お家の人と話し合ってみましょう。

※健康チェックのコメント欄は、未記入で構いません。

※健康チェックに貼り、11月21日(月)担任の先生に提出しましょう。

人と関わる楽しい時間を増やせるといいですね!

学校にいる時間は、ゲームやテレビがなくても友達や先生と勉強をしたり、遊んだり、楽しい時間を過ごせますね。ゲームやテレビは0分まで!時間がきたら電源をきり、家族と体を動かしたり、お話をしたりして過ごしてみましょう。お手伝いもできるといいですね。



保護者の方へ

朝夕は肌寒く、日中は暖かいといった寒暖差があり、体調を崩しやすい時期が続きます。しかし、子供たちは元気に走り、寒さに負けない体づくりをしています。



※走るときは、マスクを外すため、全校での練習はせず、赤組と白組に分け、密を避けて持久走練習をしています。



★ 11月8日は、「いい歯の日」でした。
治療はお済みでしょうか？ ★

むし歯は放っておいて治るものではありません。むし歯をきちんと治すことは、歯を大切にするという意識を高めることにもつながります。まだ診察を受けていない場合には、早めに受診をお願いします。

また、「治療の勧め」を紛失してしまった場合には、再発行しますので、保健室（ ）までお知らせください。



11.12月のSC来校日

11月28日	9:00~12:00
12月12日	9:00~16:45

10月下旬に11、12月の希望調査を配付しましたが、随時、カウンセリング予約を受け付けています。御希望の場合は、お気軽に担任または養護教諭まで御連絡ください。



★ 読書の秋 ★

11月7日に「立冬」を迎え、暦の上では、冬になりましたが、これから紅葉のシーズンを迎え、まだまだ「秋」を感じますね。保健室から見た北っ子の様子を紹介してきましたが、今回はオススメの本を紹介します。



「のび太」という生きかた

アニメ「ドラえもん」に出てくる「のび太」は、どんなイメージですか？ドラえもんに頼ってばかりといったマイナスなイメージがありませんか？しかし、ドラえもんから出てくるひみつ道具は、のび太の長所や優しさを引き出すツールであり、それ自体が夢を叶えることはありません。最終的に夢を叶えるのは、のび太の行動と努力なのです。

「ん？」と思った方は、ぜひ読んでみてください！テレビを消して、親子で本を読んでみるのもいいですね。

