ほけんだより１月

Ｒ２．１．１０
本田小　保健室
No.１６

げんきあっぷ週間がはじまります！

３学期バージョン１月１４日（火）～１月２０日（月）

健康貯ken通帳のつかいかたが変わりました！

学校評価による保護者の方のご意見を受けて、健康貯健通帳の使い方を簡略化しました。ご確認よろしくお願いします。

すくすく健康家族会議をひらこう。
健康貯 通帳３学期

①１月１１日（土）～１３日（月）
すくすく健康家族会議
チャレンジコースも決めます。
また、メディアコントロールをして、空いた時間にやりたいことを書きましょう。

②　をためるために自分ががんばることを書きましょう。

③１月１４日（火）～２０日（月）
チェック週間
一週間の平日に取り組みます。

～変更点～

ア．貯健通帳は、毎日学校に持ってきません。
チェック週間が終わったら提出します。

イ．毎日の保護者の方のサインは不要です。
おうちの見えるところに貼り、意識して取り組みましょう。

できたら　をぬるか、
このようにカラーのペンかクーピーでコインの中に濃く（太く）〇をつけても良いです。

④必ず合計を書きましょう。
色もちゃんとつけてあるか確認しましょう。

１月14日から実行です。貯健通帳は、おうちの見えるところに貼り、意識して取り組みましょう。最後の日は、じどうのふりかえりとおうちの方のサインを書いて１月22日（水）に学校に持ってきます。

メディアコントロール、できていますか？

スマートフォン、テレビ、パソコンなどを長時間見続けることは、目や脳などにさまざまな影響を与えます。健康のために、メディア機器に触れる時間を少ずつ短くして、コントロールできるようになっていきましょう。

まずは、時間のコントロールから！

何時に起床し、何時から何時までは何をする、何時に就寝するという生活習慣を、時間を区切って実行してみましょう！

↓ 学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう！

学校に着く	←	家を出る	←	朝起きる	←	寝る
午前　　時　　分		午前　　時　　分		午前　　時　　分		午後　　時　　分

そして、メディアコントロールを！

電源OFF

・メディア使用時間１日2時間以内

・寝る１時間前にはノーメディア

をできる範囲で守りましょう！

メディアからはなれてリアルな経験を！

メディアに使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるはずです。

また、おうちの方もスマートフォンなどのメディア機器を長時間使っていると、お子さんとの会話も減ってきます。

ぜひ、お子さんと関わる時間を大切にしていただきたいと思います。

保護者の皆様へ　（新発田市健康推進課より）

該当のご家庭へは通知が届いていると思いますが、日本脳炎（9歳以上１３歳未満）、ジフテリア・破傷風（11歳以上１３歳未満）の予防接種を計画的に接種してくださいとのことでした。
インフルエンザ等感染症が流行する季節です。計画的に医療機関と連絡を取り、期限内に接種を受けるようにお願いします。