

ほけんだより

12月

八郎潟町立

八郎潟小学校

NO. 14

R4. 12. 23

先日のすっきり強調週間
ご協力ありがとうございました！
結果を配付しております
のでご確認ください。



ほけんしつ しゅくだい 保健室からの宿題！

- ① せいかつ にちかん
生活リズムチェックに5日間とりくむこと
- ② ころ
「はやね はやおき あさごはん」を心がけること
- ③ おも で
たのしい思い出をたくさんつくること

☆配付しました！冬休み明け提出をお願いします。

○生活リズムチェック

きにゅう
ふりかえりを記入して

がつ にち がっこう ていしゅつ
1月20日に学校へ提出してください。

※裏の健康調査にもご協力ください。

○けんこうカード(オレンジ)

○からだカード

捺印をして

がつ にち がっこう ていしゅつ
1月20日に学校へ提出してください。

きそくただ ふゆやす
規則正しい冬休みにするために

メディアとの付き合い方を考えよう！

- ① しょくじゅう
食事中はテレビを消す
- ② テレビやゲーム、スマホはじかん き
時間を決めて使う
- ③ よる じいこう
夜9時以降は、テレビやゲーム、スマホをやめる
- ④ ゲームやスマホをじぶん へや しんしつ も
自分の部屋、寝室に持っていけない
- ⑤ メディア利用をへらして、ふふやしたいものをきめる (どくしょ そとあそび いえ てつだい など)
- ⑥ にち けいかく た
1日の計画を立ててだらだら使わない

はじめからすべてかんぺきにする必要はありません。できることから取り組んでみてくださいね！

おとな こ
大人も子どももやってみよう

いぞんど メディア依存度チェック！



みぎ にじげん
右の二次元バーコードを読み取ってチェックしてみてください！結果はいかに…



2022年も保健活動にご協力いただきありがとうございました。

来年もよろしくお願いいたします。

養護教諭 小笠原

2023ねん が
みなさんにとって
げんき と えがお でいっぱいの
いちねんになりますように！

