

ほけんだより **12月**

八郎潟町立八郎潟小学校

R5. 12. 25

文責：小笠原 みなみ

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 いつかかん
生活リズムチェックに5日間とりくむこと
- ② 「はやね はやおき あさごはん」をころ
心がけること
- ③ たのしいおも で
思い出をたくさんつくること

○生活リズムチェックは、ふりかえりをきにゅうして1月19日(がっこう)に学校へ提出(ていしゅつ)してください。

あわせて、裏の健康調査にもご協力ください。



きそくただ りんゆうす
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 しょくじちゆう け
食事中はテレビを消す
- ② テレビやゲーム、スマホはじかんをきめてつかう
- 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、寝室に持っていかない
- ⑤ メディア利用をへ減らして、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
読書、外遊び、家の手伝いなど)
- ⑥ 1日の計画を立ててたらだら使わない



メディア利用をへらしてできたじかんで、
かぞく
家族のふれあいタイムをとってください

こどもより、おとなの方が
まも
守れないかも…



はじめからすべてかんぺきにする必要(ひつよう)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…



2023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たします。

養護教諭 小笠原

2024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！

