

※ 今回の保健だよりは、保護者向けです。お子さまと一緒にご覧ください。

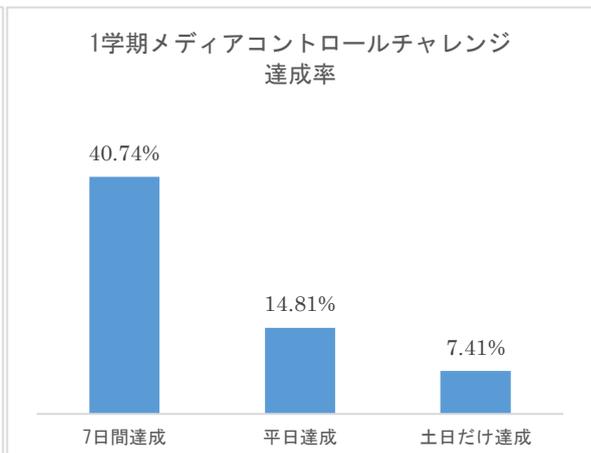
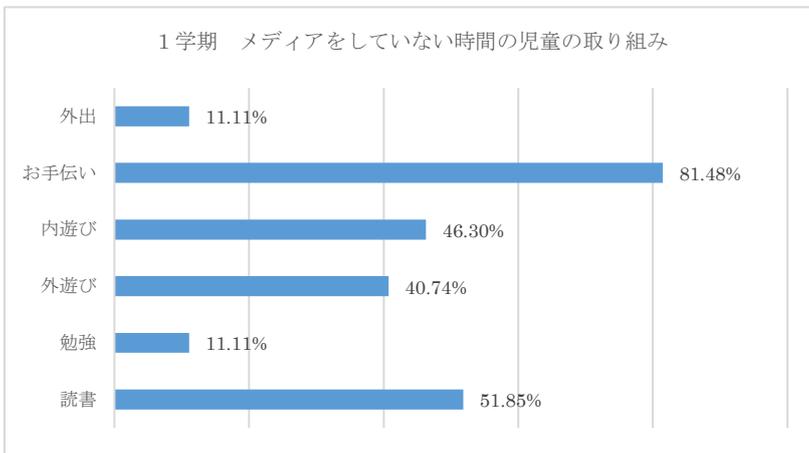
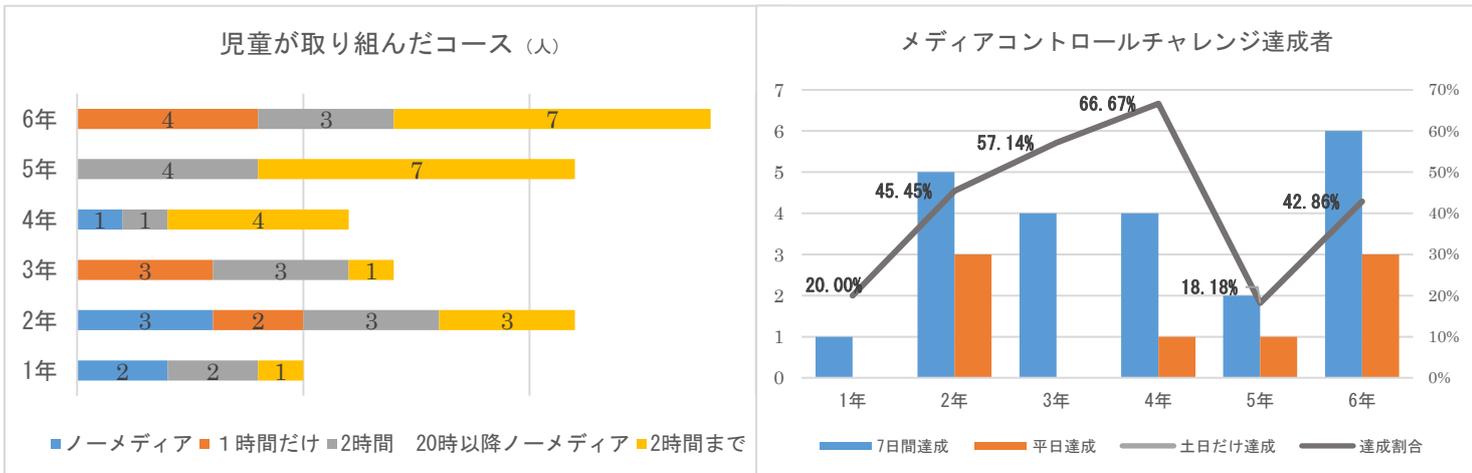
令和5年7月 第3号
白方小学校 保健室



ノーメディアコントロールチャレンジの結果をお知らせします

今年度から、新しい取り組みが始まりました。第1回目の取り組みはどうだったでしょうか。親子で一緒に考えて取り組んでいただきありがとうございました。2回目は、**夏休み中になります。親子で7日間を決めて取り組んでいただきたい**と思います。お忙しいとは思いますが、どうぞよろしくをお願いします。

平成30年度香川県学習状況調査の結果、メディア使用時間が1時間より少ない児童の平均正答率が1番高く、1時間を超えるごとに、約5%ずつ低くなっていることが報告されています。



取り組んだ感想(児童)

- ・意識してゲームをやめようとしたら意外とできたので続けてみたいです。
- ・土曜日のように気づいたら1時間以上たっていたことがあるから今度はタイマーをつけて区切りをつけるようにします。
- ・家庭科で習った野菜炒めを作って手伝いを出来たのでよかったです。また、作りたいです。
- ・お米を炊いたり、お風呂掃除をして、ゲームの時間をなるべく減らすようにした。
- ・少し時間を守るのは、大変だったけどお母さんにほめられてうれしかったです。
- ・意外と楽しいし簡単だった。テレビを見ていない時間遊んだり読書したりするのが楽しかった。
- ・ゲームをしなくても楽しい。いつもより妹と遊べて楽しかった。
- ・習い事があってもやることを早く終わらせて寝れてうれしかったです。9時40分までには、寝れるようにがんばります。
- ・テレビやゲームの時間が守れてうれしかったです。これからも続けたいです。
- ・サッカーをがんばりました。

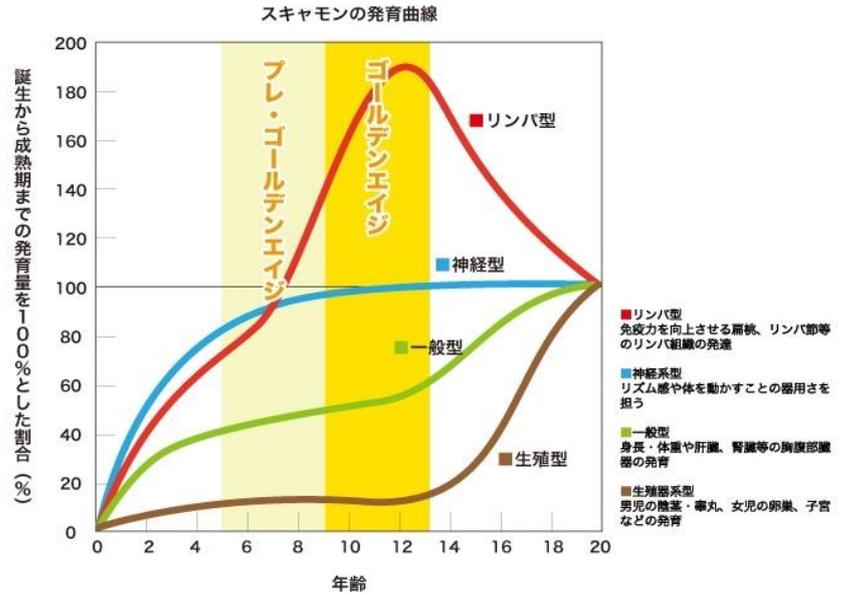


お家の人から

- ・ゲームをする時間を自分で決められてよかったね。これからもお手伝いをお願いします。
- ・犬の散歩をしてくれてありがとう。テレビやゲームの時間もきちっと守れてえらい!!これからも続けよう。
- ・仕事から帰って、野菜炒めが出来ていたので、めっちゃ助かりました。ありがとう。すごく美味しかったし、これからもよろしくをお願いします。
- ・お手伝いを沢山してくれるようになり大助かりでした。これからも続くといいなあ。
- ・今回は、見たいものがたくさんあったから時間のコントロールができなかったね。次回、どうするか考えていこう。
- ・毎日、しっかり体を動かして早寝早起きもできたね。明日からも続けましょう。
- ・いつもより寝る時間を早くすることができたね。もっと早くできるようチャレンジしよう!
- ・たくさんサッカーして体を動かせたね。
- ・しっかり外で体をうごかせたし、早寝、早起きもできたね。これからも続けようね。

メディアをつかう時間は、 どうしてみじかい方がいいの?

小学生のみなさんは、今、人生の中で1番心と体がせいちょうしています。せいちょうが目に見えなくても、体の中では、せいちょうするじゅんびをしています。人生で1度しかないきちような**ゴールデンエイジ**の時期に、メディアを長い時間つかうと、さまざまな理由で心と体がせいちょうしにくくなってしまふからです。



早ね早起きをして、規則正しい生活リズムで夏休みを過ごそう!!

夏休みは、生活リズムの乱れに注意!

人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、早起き早ねをして、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。夜ふかし朝ねぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

●●● すいみん不足が体にあたるえいきょう ●●●



夏休みは長いのでついつい夜更かしをしてしまいがちになりますよね。ですが、この夏休みを毎日どのように過ごすかによって、9月からの生活や体に影響がでてきます。規則正しい生活を送り、体調を整えて過ごしましょう。

