

ほけんだより 6月

令和5年6月19日
吉舎小学校保健室
No.5

「元気を育てる生活づくり」が始まります

6/21(水)～6/27(火)の1週間です。

6月21日から、「元気を育てる生活づくり」を行います。暑かったり肌寒かったりと、天気も不安定なこの時期は、体が慣れず体調をくずしやすい時期です。そんなときこそ、健康な体づくりの土台である生活習慣を整えることが大切です。今年度は、メディアコントロールについての目標を自分で決めて取り組むようにしています。自分の生活を振り返り、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。



[元気を育てる生活づくり表]

◎目標を決めて行動しよう

①メディアコントロールについて、1日に使う時間を決めます。
※ SNS (ライン、ユーチューブなど)、ゲームをする時間についてです。

②毎日、4つのことについて記入します。
記入後は、毎日担任の先生へ提出します。

<書く内容>

- 起きた時刻 ・ 朝ごはん
- SNS やゲームの時間、目標の時間を守れたかどうか
- ねた時刻

③最後に、一週間の振り返った感想を書きます。

元気を育てる生活づくり表(生活習慣)							
★ねる時間の目標							
1・2年生:9時まで 3・4年生:9時30分まで 5・6年生:10時まで							
★メディアコントロールにチャレンジしよう							
⇒メディアを使う時間やルールを作り、健康のために上手にメディアと付き合うこと。							
メディアコントロールの目標							
SNS(ライン、ユーチューブなど)やゲームをする時間について、1日に使う時間を決めて、○をつけましょう。							
	2時間まで	1時間まで	30分まで	見ない			
21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	
起きた時刻							
A: 6時まで B: 6時～6時30分 C: 6時30分～7時 D: 7時よりあと							
朝ごはんを食べたか							
A: しっかりと食べた (ごはんやパン、おかず、スープなど) B: すこしだけ食べた (ごはんだけ、パンだけ) C: 食べていない							
SNS(ライン、ユーチューブなど)を見た時、ゲームをした時の時間							
A: 1時間まで B: 2時間まで C: 3時間まで D: 3時間以上 E: 決めた時間を守れなかった							
ねた時刻							
A: 9時まで B: 9時～10時 C: 10時～11時 D: 11時～12時 E: 12時よりあと							
自分の振り返りを書いてください。	おうちの方からお子さんに						
	ご署名						

保護者の皆様、ご協力をよろしくお願いいたします！

プールの授業 楽しく安全に！

暑いときにはプールは気持ちよいですね。しかし、プールはケガをしやすく、体調をくずしやすい環境でもあります。元気に楽しく、安全にプールを使えるよう、次のことに気をつけましょう。

☆プールに入る前に準備しよう！

体調を整えよう！

- ①朝ごはんを食べる。
- ②早くねる。

体を清潔にしよう！

- ③手足の爪を短く切る。
- ④普段からケガをしないように気をつける。



体調が悪いとプールに入れません。

ケガをしたところから血が出ていたり、鼻血が出ている人はプールに入れません。

プールの授業 ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

保護者の皆様へお願い

プールが始まるにあたり、お子様の体調や皮膚・耳鼻科の疾患をもう一度お確かめください。爪が長いお子様も時々見かけます。ケガにつながるため、こまめに爪を見ていただければと思います。プールに入らない日は、連絡帳にプールに入れないことを記入してください。もし、気になることがありましたら担任や養護教諭にご連絡ください。よろしくお願いいたします。