

ほけんだより

5月号

れいわ ねん がつようか
令和8年5月8日
わだしょうがっこう ほけんしつ
和田小学校 保健室

おかあさん
いつもありがとう(^^)



5月のほけん目標

生活リズムをととのえよう

メディアルールまもれてる?



5月11日(月)からメディア週間が始まります!

この一週間は、ゲームやタブレットなどのメディアの使い方、生活習慣を見直すことなどを目的に、各家庭で取り組んでいきます。おうちの人と決めた「メディアルール」を守って、充実したおうち時間を過ごしましょう(^^)

毎日ぐっすりわむれてる?

昨日、お話集会で睡眠の大切さや、寝る前のメディア使用による睡眠への影響などについてお話ししました。

おうちの人とクイズに答えて、振り返りをしてみてください(^^)

①小学生に必要な睡眠時間は…
9時間～12時間である!
○かな? ×かな?

③よく寝ると、
身長が伸びやすくなる!
○かな? ×かな?

②寝るときは、
電気をつけて寝る方がよい!
○かな? ×かな?

寝ている間に、
骨や筋肉を成長させる
ホルモンが出るんだよね!

ほけんしつから メッセージ

ゴールデンウィークが終わり、カレンダーを見てみると、(学期月の月日に祝日が無いことが多い) 連休のあとは、(夜のスイッチが入りにくかったり、朝早起きされたかったり)など、学校モードになるまで時間がかかってしまう人もいるのではないのでしょうか。そんな日は、100点を目指すのではなく、小さなことでも達成できたら、自分をほめてあげましょう。また、小さな楽しみを見つけましょう。知って、「わくわくほめほめ大作戦」で(1日1かんぽりましよう)! 先生からみんなへほめほめメッセージ☑「毎日早起きまらうい」