

すこやかだより

3号

令和8年1月16日発行
高道小健康づくり部会

らいしゅう

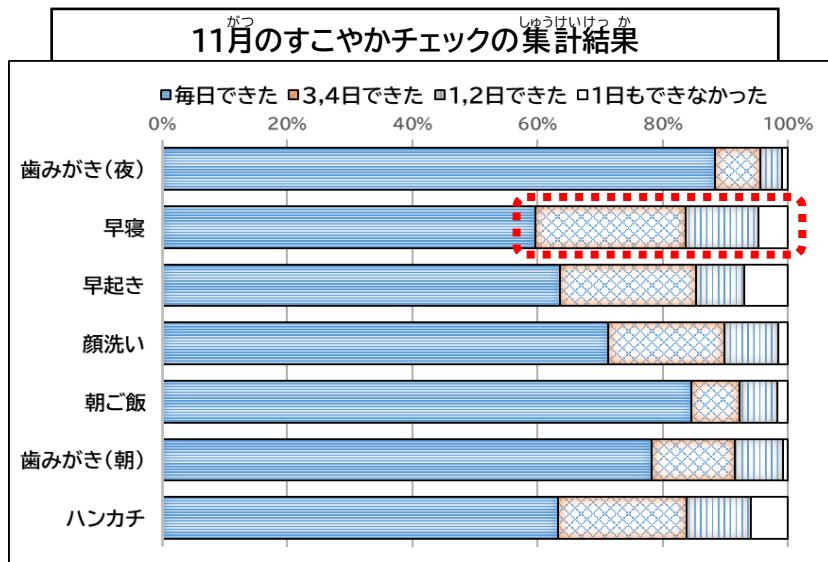
しゅうかん

来週は「すこやかチェック」週間です！

ふゆやす お がっこう にぎ こえ もど
冬休みが終わり、学校にもいつもの賑やかな声が戻ってきました。
しんたいそくてい しんちょう の よろこ こ しょうがつ
身体測定では身長がぐ~んと伸びたと喜ぶ子、「お正月食べすぎ
た…」とつぶやく子など様々でした。残りの3ヶ月も事故や大きな怪
が げんき あんぜん す
我なく、元気に安全に過ごしてほしいと思います。

19日(月)～23日(金)は今年度最後の「すこやかチェック」
週間です。23日(金)にチェックカードをご家庭に持ち帰りますので、みられましたら、ご家庭での様子や励ましの言葉などを記入していただき、1月26日(月)に学校に持たせてください。

早寝でパワー充電！
冬も元気にスタート！

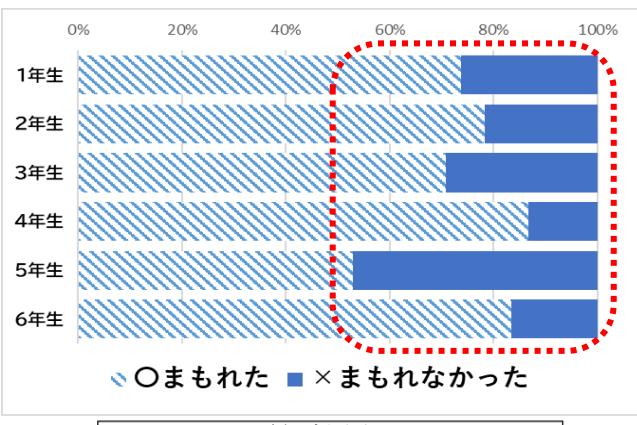


インフルエンザによる学年閉鎖の
教室もあり、なかなか規則正しい生活が難しかった子もいたようです。
早寝が毎日できている人は今年度5,6割にとどまり、大きな課題です。
メディアの使い方や家での過ごし方など、家族でも定期的に話題にしていただければと思います。

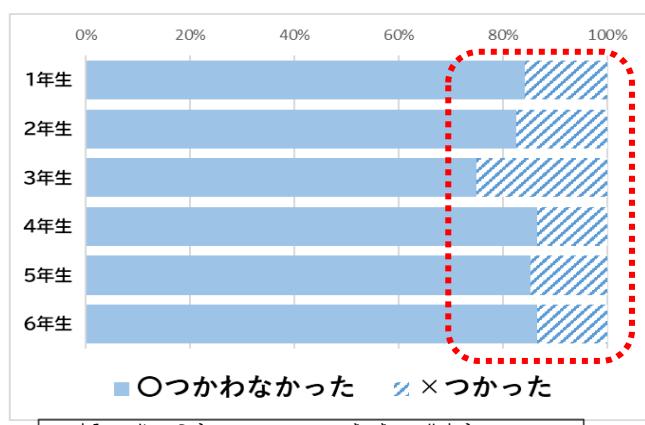


「メディアコントロールデー」集計結果について

12月7日に実施しました「メディアコントロールデー」へのご協力ありがとうございました。メディアコントロールデーも残すところあと2回です。メディア使用時間は学年によって差が大きくなっているようです。使用時間に気をつけて、早寝と睡眠時間の確保を心がけてほしいです！



➡ メディアの目標時間をまもれたか



➡ 夜9時以降のメディア機器の利用について