

ほけんだより5月

養護教諭
下西 美保



5月の保健目標: 友だちとかよくしよう



□ けんこうと友だちとのかんけいは??

世界保健きかん(WHO)では、健康の定義を、

「病気や障がいがあるとかない、ということでなく、

からだも、こころも、しゃかい的にも、すべてが満たされた状態」としています。



けがやかぜ症状の人気が、ふえています。
ゆっくりする時間を、たいせつにしましょう。

しゃかい的に満たされるために、大切なことの1つが、必要なときに必要な人とつながれることです。
のために、友だちとかよくできているか、ふり返りましょう。
運動会もあります。みんなで、心地よい、つながりあいを味わいたいですね！



できているかな?

- あいさつをしている。【大きな声で、じぶんから先に、笑顔で言っているかな?】
- ありがとう伝えている。
- いやなことは、「いやだよ」と伝えている。
- こまったときは、「困った、助けて！」と伝えている。



1日1回の「

きょう ことばつか
今日、「ありがとう」という言葉を使いました

□ 身体測定、視力・聴力検査、結果の確認をしましょう

身長・体重・視力・聴力の結果を通知しました。結果は、これから的生活にいかしましょう。

視力の結果がB・C・Dだった人は、早めに眼科受診をしていただきますよう、お願ひします。



ちょうりょくけんさまつ
聴力検査を待つ
ねんせい
1年生!
しずかに、かつこう
静かに、格好よく
まつっていました~

だいさくせんとりくみ いきいき大作戦の取組について

せいかつ 生活リズムをふり返り、いきいきと笑顔ですごせるよう、いきいき大作戦の取組をおこないます。
 ほごしゃ 保護者の皆さんには、家庭でのデジタルメディア使用のルール決め、期間中の確認等、ご協力をよろしくお願ひいたします。期間の最後には、期間中に頑張っていたことをふり返り、励ましていただけたらと思います。

す たいせつ いきいき過ごすために、大切なこと！

- 睡眠** 日本の子どもは、世界の他の国と比べて1~2時間、睡眠時間が短いとされています。
小学生の推奨される睡眠時間は9~12時間(中学生は8~10時間)です【厚生労働省】。
朝、6時に起きるとしたら、何時に寝たらよいでしょうか？
- 朝ごはん** 朝食を食べることで、脳や体が活動モードになります。
学習にいきいきと集中できるよう、朝食の量が足りているか、家族で話してみましょう。
- 運動** 1日60分程の運動が推奨されています。運動は、体の健康に良いだけでなく、心の健康にもとても良い効果があります。登下校、歩くことも、とてもいい運動です^^
- はみがき** おいしくご飯を食べるためには、歯と口の健康が欠かせません。
食べたあとは、コショコショ磨きで歯磨きをしましょう。歯科医院での定期健診もしましょう。

デジタルメディアとの付き合い方

- デジタルメディア(テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなど)の弊害の1つが、生活リズムへの影響です。
おそれ 遅寝や睡眠障害、気力の低下など深刻な問題があります。デジタルメディアは、利用し続けるように作られており、小学生が自分だけの力でやめることは、中々難しいです。
- ☆ 家庭のルール決めをお願いいたします。
- デジタルメディアを使う目的を確認しましょう。
 - 使用するうえで心配なことを確認しましょう。
 - わが家のルールを確認しましょう。※毎学期、ルールの確認・見直しをお願いいたします。

☆ メディアコントロールチャレンジについて

御船町の幼保小中連携協議会では、毎月第1水曜日をメディアコントロールの日としています。
週に1度でも、デジタルメディアをオフにし、家族で、運動や読書、折り紙など、今しか持てない時間を過ごされてはいかがでしょうか？ 楽しくメディアコントロールをする方法を考えてみましょう。

★メディアコントロールチャレンジ 新キャラクター★ あなたはどのコースに挑戦する？

| | | |
|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 勇者コース 0分 「わたしの力は、0を楽しむこと！」 | 剣士コース 30分以内 「30分？それが、わたしのルールだ！」 | 魔法つかいコース 60分以内 「時間をみかたに、楽しくすごすよ！」 |
|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|