



# ほけんだより5月



養護教諭  
下西 美保



5月の保健目標:友だちとなかよくしよう



## □ 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、ということだけでなく、

からだも、こころも、しゃかいたくにも、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◎

しゃかいたく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。

そのために、友だちとな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、笑顔で言えているかな？】
- ありがとうを伝えている。
- 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「

今日、「ありがとう」という言葉を使いました

あー、いー、むずか、ぶつきよう、ことば、ゆらい

## □ 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、これからの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、お願いします。



聴力検査を待つ  
1年生！  
静かに、格好よく  
待っていました^^



# いきいき大作戦の取組について

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。

保護者の皆さまには、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。

## 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？

おおたにしょうへいせんしゅ  
大谷翔平選手は、  
10時間以上寝るそうです



### 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、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。

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。いきいき大作戦用紙の表紙にご記入ください。

- 1 デジタルメディアを使う目的を確認しましょう。
- 2 使用するうえで心配なことを確認しましょう。
- 3 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！」
---	-----------------------------------	---	---	---	---

