

# にこにこ 1月

R2. 1. 8  
龍野小保健便り  
保健室 宗 小百美

おうちのひとといっしょによんでください。

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

今年、子年です。子年は『可能性のある未来に向かって伸びる年』という意味もあるそうです。今年、オリンピック・パラリンピックがあります。東京オリンピックには、間に合いませんが、将来、オリンピック選手になるような可能性を持った人たちがこの龍野小にもいるかもしれませんね……。2020年をスタートにみなさんのいろんな可能性を伸ばしていきましょう。



新たな新しい年を  
元気に  
過ごすために

## こんなことにちゅーい!

**Aさん**

時間がなから朝ごはんを食はずに…

いってきまーす

**ちゅーい!!**

体も脳もエネルギーが足りていないよ。早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん**

外から帰ってきたよ。手洗いせずに…

いただきまーす

**ちゅーい!!**

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん**

寒いから…

外であそばないよ

**ちゅーい!!**

外遊びは、体をしっかり使って遊ぶので、夜はぐっすり眠れます。また、しっかり眠れるので、生活リズムが整ってきます。

**Dくん**

もうこんな時間。でもゲームやユーチューブがおもしろいから

まだ寝ないよ

**ちゅーい!!**

夜ふかしは、成長ホルモンがじゅうぶんにでないし、ゲームなどのやりすぎは、ゲーム脳になってしまいます。

\*ゲーム脳：1年生は、12月に学習しました。2～6年生は、1月の身体測定の時に学習します。

ことし もくひょう  
**今年のメディアの目標をたてよう!!**  
じつげん  
 ~それを実現するためには~

①まず、もくひょうをたてる。

わたしのもくひょう

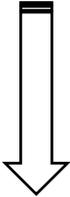
②自分じぶんはどんな性格せいかくなのか考えるかんがえ。

わたしの性格せいかくは?

きめたことは、  
きちんとまもる。

きめたことは、  
まあまあまもる。

きめたことをまもる  
のがむずかしい。



③わたしのもくひょうのみなおし



わたしのもくひょう  
 をそのまま今年ことし  
 のもくひょうときめて  
 OK

\* ちょっとがんばりが必要ひつようだけど、自分じぶんでもできそ  
 うなことからはじめる。  
 (例1) 1月がつは、ノーメディアがんばったコースを  
 1回はがんばる。  
 (例2) 家族かぞくで決めたルール、学校がっこうがある日は、ユー  
 チューブみを見るのは、30分ぶんにへらす。

チャレンジも   
 ほどほどに K-Shinbo



めいろに隠された  
 メッセージを解読しよう

ヒント  
 ・うずまき・時計回り  
 ・★のマスからスタート

な	さ	が	あ
み	せ	まん	け
す	に	す	
し	う	う	し
と	お	え	に
う	と	め	お

答えは、保健室ほけんしつ前に掲示けいじします。

  
 おうちの方へ

龍野小だけではなく、甲佐町の教職員の集まりの中でも、子どもたちのメディア（ゲームやインターネット、ユーチューブ等）の利用時間の長さや利用の仕方について、危機感を感じています。  
 子どもたちを守っていくのは、大人の役目だと思います。これから保健室からも様々な発信をしていきたいと考えています。保護者の方のご協力をよろしくお願いします。