

ほけんだよい すこやかチェック号

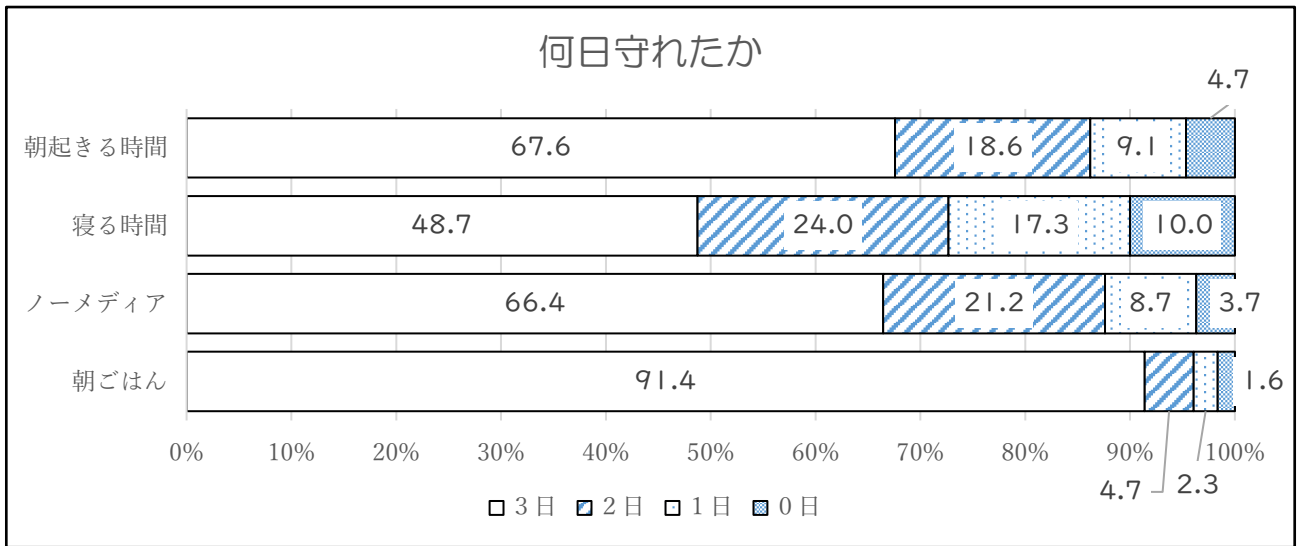


おうちのひと
よ読んでくださいね。

芳泉小学校 保健室 令和4年8月31日

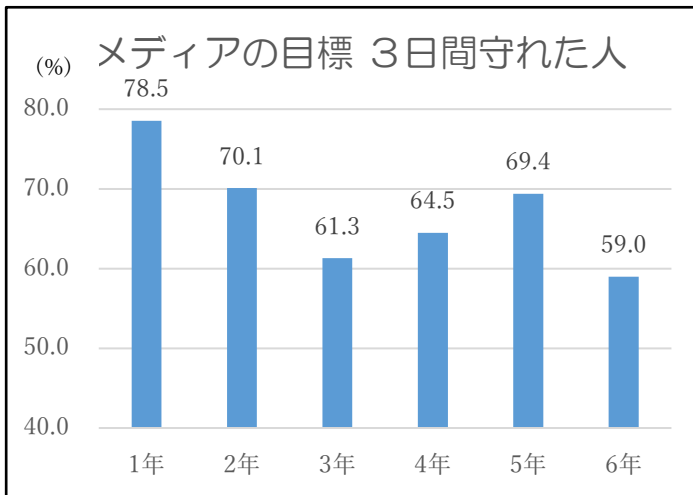


第1回すこやかチェックの結果のお知らせ！



3日間取り組んでみてどうでしたか？自分のすこやかチェックシートと見比べながら、それぞれの項目で、グラフのどの位置に自分がいるのか見てみましょう！3日間すべて守れた人は、第2回のすこやかチェックでも続けられるとよいですね。達成できない日があった人は、次は1日でも多く達成できる日を増やせるようがんばりましょう☆

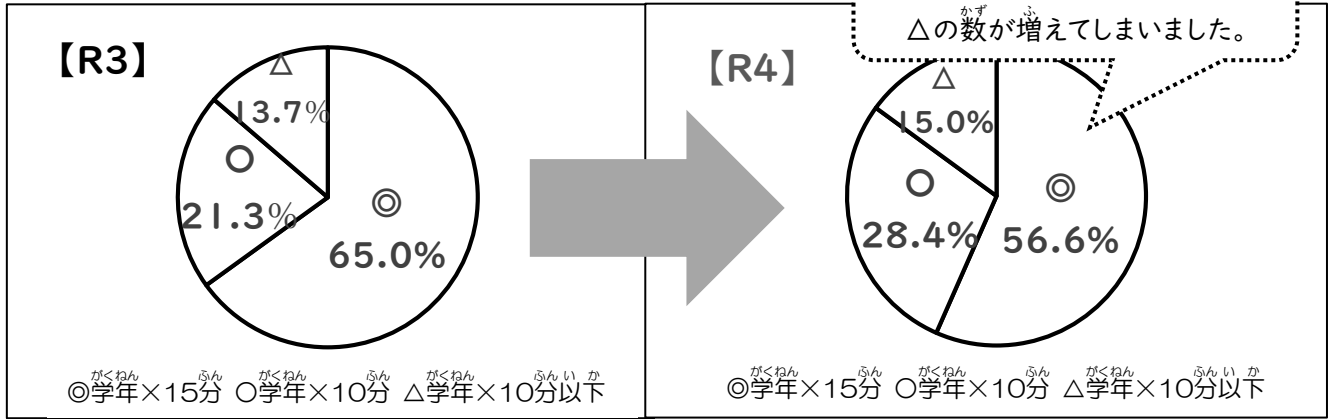
学年対抗！メディアコントロール選手権



- 第1位 1年生**
 - 第2位 2年生**
 - 第3位 5年生**
-

1年生は、8割近くの方がメディアの目標を達成できていたようです！毎年すこやかチェックに取り組んでいると、慣れてきて気が緩んでしまうこともあるかと思いますが、3日間という限られた期間のため、「自分で決めた目標は守る！」という強い気持ちを持って取り組みたらよいですね。

がくしゅう もくひょうじかん たっせい
 学習（目標時間を達成できたか）

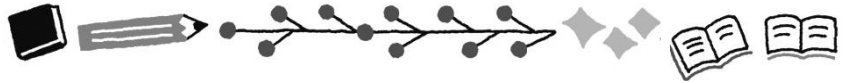


すこやかチェック期間中のみんなの工夫を紹介！



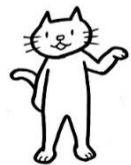
- ♡メディアの「家庭でのルール」を決める。
- ♡メディアを使う時はタイマーをセットする。
- ♡メディアの代わりにできる楽しいこと（読書、家族でのおしゃべり、お手伝い、外遊び、絵本や折り紙など）を家族みんなで考え取り組む。
- ♡兄弟で声をかけあって取り組む。
- ♡食事中はテレビを消して、家族と学校での出来事などを話して過ごす。

とりくみ かんそう 取組の感想



< 児童 >

- ・決めたメディアのめあてを守ったり、早寝早起きをしたりすると、いい気持ちになった。
- ・メディアのめあて②の「2時間まで」は簡単だったので、今度はめあて③「1時間まで」に挑戦したい。
- ・寝る前のメディアを禁止したので、よく眠れました。これからは寝る前はメディアを見ないようにしたい。
- ・メディアを守るのがむずかしかった。
- ・スマホ依存症にならないように、平日は最高1時間までにして休憩をとりながら、メディアの時間を減らそうと思いました。



< おうちの人から >

- ・自分で決めためあてを確認し、毎日意識しながらがんばろうとする姿が見られ、去年より成長しているなど実感しました。
- ・親子でたくさんお話ししました。学校の話も普段よりしてくれて様子がよくわかりました。楽しかったです。
- ・今年から「週に1回ノーメディア」の日をつくるようにしました。
- ・もう少し時間を意識してほしい。
- ・家でメディアが当たり前のようについていたりするので、家族でも協力できるようにしたい。

すこやかチェックへのご協力ありがとうございました。お忙しい中でも、ご家族が「よくできたね。がんばったね。」といった声かけをしてくださったり、一緒にメディアコントロールに取り組んでくださったりすることで、より子どもたちの励みになったと思います。次回は2学期に実施予定です。