

げんき



なださきしょうがっこう はざかわぶんこう ほけんしつ がつごう
灘崎小学校・迫川分校 保健室 9月号

いえ ひと よ
家の人と読みましょう。

2学期がはじまりました！！

こころ からだ たくわ なつやす
心にも体にもエネルギーを蓄えることのできた夏休みになりましたか？

がっ き はじ じ き なつ つか いちにち き おん さ たいちよう ひと ふ じ き
2学期が始まりましたが、この時期は夏の疲れや一日の気温差から、体調をくずしてしまう人が増える時期です。げんき がっこうせいかつ おく き そくただ せいかつ こころ
元気な学校生活を送れるように、まずは、規則正しい生活を心がけましょう。

こんげつ ほけんもくひよう 今月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活しよう

き
けがに気をつけよう



でんし 電子メディアとのつきあい方をチェックしよう！！

なつやす そと あそ あつ いえ なか ちようじかん つか ひと
夏休み、外で遊ぶのも暑いので、家の中でゲームやネットを長時間使っていた人がいたのではないでしょ
うか？自分の電子メディアとのつきあい方、考えてみませんか？

- ☐ いえ かえ つか
家に帰ると、すぐにスマホやタブレットを使ってしまう
- ☐ よる なか つか
夜、ふとんの中でもスマホやタブレットを使ってしまう
- ☐ あさ つか
朝おきると、すぐにスマホやタブレットを使ってしまう
- ☐ いえ み
家ではいつもテレビがついていて、なんとなく見てしまう
- ☐ み じかん き み
テレビを見はじめると、時間を気にせず見てしまう
- ☐ き
ゲームのつづきがいつも気になる
- ☐ き
ゲームをはじめるとやめられない
- ☐ しょくじ み つか おお
食事をとりながら、テレビを見ながらスマホを使うなど「ながら使い」が多い
- ☐ き き つか ひ
スマホなどのメディア機器を、まったく使わない日はない
- ☐ つか ゆめ み
スマホを使ったり、ゲームをしたりする夢をよく見る

チェックの数が
0～1個



あなたはメディアとじょうずに
つきあっているようです。この
ままメディアを使いすぎない
生活をしてくださいね。

チェックの数が
2～6個



あなたとメディアのつきあい方
は少し気になります。メディアは
必要なときだけ使うことをこ
ろがけましょう。ゲームをやり
きる人は、時間を決めてやっ
てくださいね。

チェックの数が
7～10個



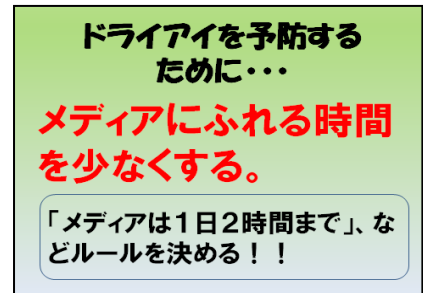
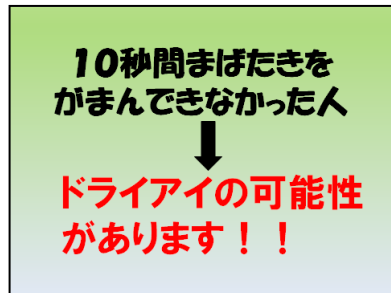
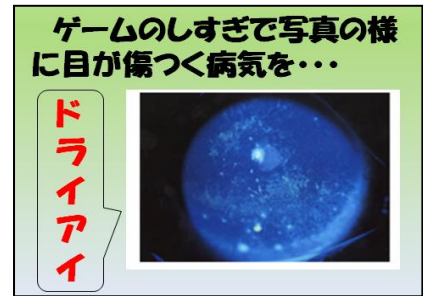
あなたの生活は、かなりメディアに支配
されているようです。1週間に1日はメ
ディアを使わない日をつくるなどの工夫を
しましょう。

身体測定時に保健指導をしました

低学年には、「新学期のリズムにもどったかな？」というお話をしました。夏休みモードから新学期モードにリズムをかえるための生活のヒントを伝えました。

高学年には、「電子メディアと目の健康」や「ネット依存」について話をしました。ドライアイチェックや夏休み前に行った「スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート」の結果を伝え、「ゲーム障害」や「ネット依存」についてみんなで考えました。

高学年保健指導資料より



「元気アップ大作戦」

作戦表に取り組みます！！

☆期間は...9月7日(土)～11日(水)
☆提出は...9月12日(木)

今年度2回目の元気アップ大作戦です！ めやす表を参考にしながら、寝る時刻と起きる時刻を決めて、『決めた時刻に寝られたか』『決めた時刻に起きたか』『朝食を食べたか』『寝る前の30分間メディアを使わなかったか』『メディアコースを守れたか』の5つについてチェックしましょう。日ごろの生活を見直して、規則正しい生活を送るために役立ててほしいと思います。自分で感想や反省を書いて、おうちの人からのコメントをもらって、担任の先生に出しましょう。

～おうちの方へ～

○明日から5日間、「元気アップ大作戦」作戦表に取り組みます。お休みの日も、ご家庭の生活に合わせた目標を親子で決めていただき、2学期が元気にスタートできるよう、声かけをお願いします。子どもたちの健やかな成長のため、ぜひお子さんと一緒に「元気アップ大作戦」作戦表への取組をよろしくお願いします。

○まだまだ、残暑が厳しい日が続きます。熱中症の心配もありますので、こまめな水分補給が必要です。水筒や汗拭きタオルをお子さんに持たせていただきますようよろしくお願いします。

