

2月のほけんだより

2023年（令和5年）
2月 NO. 18
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

来週は…

メディコンビンゴにチャレンジします！

2月20日（月）～2月24日（金）まで、全校で「メディコンビンゴ」に取り組みます。前回たくさんビンゴができた人は、自分をさらにパワーアップするために、達成した目標に何度でもチャレンジしてみましょう。そして、あまりビンゴができなかった人は、どうしたらメディアを使う時間を減らすことができるのか、しっかり作戦を立てて取り組んでみてください。保護者の皆様、ご協力よろしくお願いします。

＜ビンゴカードに書いてある目標＞

<p>メディアを1日30分以内 にできた</p> 	<p>おうちの人にメディアを預か ってもら うことができた</p> 	<p>寝る前1時間はノーメディア にできた</p> 
<p>1～6年…午後9時までに寝る ことができた 7～9年…午後10時までに寝る ことができた</p> 	<p>1日ノーメディアにできた</p> 	<p>メディアを1日1時間以内 にできた</p> 
<p>食事中はノーメディアにでき た</p> 	<p>宿題が終わるまでノーメディ アにできた</p> 	<p>1～6年…午後10時までに寝る ことができた 7～9年…午後10時半までに寝 ることができた</p> 

まずは作戦を立てよう！目標を達成するにはどうしたらいいかな？