



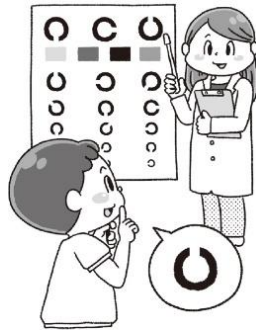
2023年(令和5年)
11月13日
福山市立有磨小学校 保健室

朝や晩は肌寒くなり、福山市内でもインフルエンザが増えています。有磨小学校では、今のところ流行していませんが、手洗い・うがいといった感染症の予防を引き続きしていきましょう。もうじき、マラソン大会の練習も始まります。早ね・早起き・朝ごはんを心がけて、体調をととのえていきましょう。



体重と視力をはかります！

11月14日(火) 1・2年生
16日(木) 3・4年生
20日(月) 5・6年生



※メガネを持っている人は忘れずに持ってきてね。

かぜひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

ノーメディア週間がはじまりました！

11月13日～17日までの5日間、ノーメディア週間が始まっています。7月にもいろいろな工夫をして取り組んでいました。その時の友だちの工夫を参考にしてみてください。有意義な時間の過ごし方ができるといいですね。

こんな工夫をしてみたよ！

- ・ユーチューブを見るのをがまんしました。
- ・タイマーを使いました。
- ・時計を見て、テレビを見すぎないようにした。
- ・時間のつかい方を計画してゲームをした。
- ・テレビのリモコンをかくしてもらった。
- ・タブレットを遠くに置いた。
- ・テレビを見ないように2階に上がった。
- ・ごはんの時はテレビを消した。
- ・むだにメディアを見る時間をけずった。

ゲーム・テレビのかわりにこんなことをしました。

- ・読書をたくさんした。
- ・折り紙とか、絵を描いたりした。
- ・運動をした。さんぼをした。
- ・家族でゲームをした。
- ・考えてお手伝いをするようにした。
- ・サッカーや読書をした。



かた おうちの方より

- ・目の前に時計を置いて時間を意識させました。終わる時間を一緒に確認すると納得してやめられていました。
- ・いつもご飯の時にテレビをつけていましたが、消して食べました。会話が楽しめ楽しい時間を過ごせました。
- ・帰ってから何をどのくらい見るか自分で決めて守っていてすばらしかったです。
- ・時計の勉強と照らし合わせて、あと〇分と話し合っ取り組みました。
- ・メディアの時間はすべてゲームでした。テレビのニュースを見るなど、メディアの使い方をもう少し考えてほしかったです。