

ほけんだより

7月

福山市立駅家西小学校
ほけんしつ
2024年(令和6年)
NO.6 夏休み号



いよいよ待ちに待った夏休みがやってきました。
楽しみなことがいっぱいですね。長い休みになるので、生活リズムを崩さないことを心がけましょう。
生活リズムが崩れると、疲れやすくなったり病気にかかりやすくなったりするので気をつけてくださいね。
2学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のすすめをもらったのに

じゅしん
まだ受診していない

ちりょう とちゅう
治療が途中になっている



なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス!



はや じゅしん き も やす あ むか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



夏の学校に
←一たら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
←一たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

←一たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神



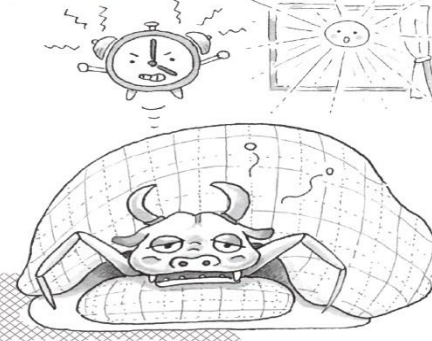
とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう



朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼



とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する



朝ごはんぬ

キジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー



とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない



手を洗わな一本

だたら

絶対に手を洗わない一本だたら



とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になりやすくなる



お手伝いしな

一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿



とりつかれると...

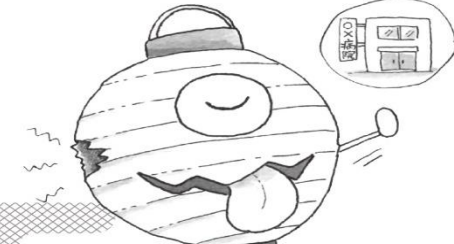
全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる



病気放ちょうちん

おばけ

病気でも
病院に行かないちょうちんおばけ



とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する



ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首



とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる



ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ



とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

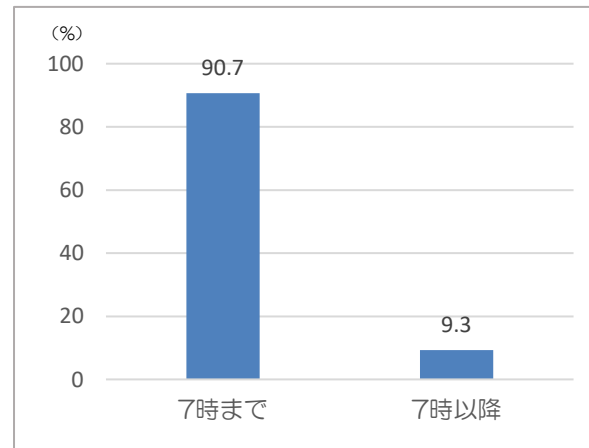




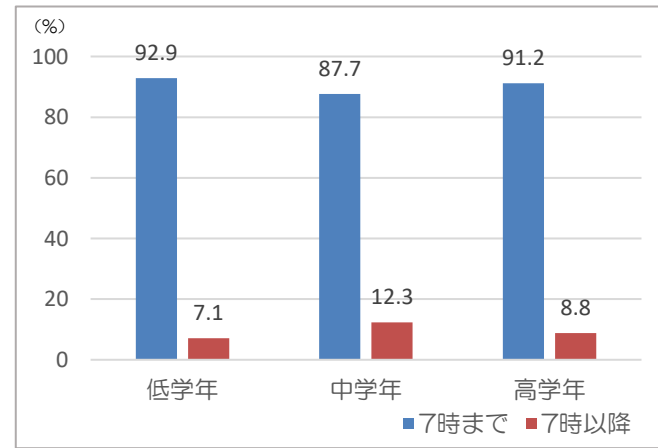
メディアコントロール週間がんばりました！

6月17日からの1週間、早寝早起き・朝ごはん・メディアコントロール週間の取組にご協力いただきありがとうございました。児童のみなさん、よくがんばりましたね！みなさんのふりかえりを読んでみると、この取組を通じて日頃の生活を見直すことができた児童が多くいました。普段から生活習慣やメディアとの付き合い方を意識して、規則正しい生活ができるとよいですね！

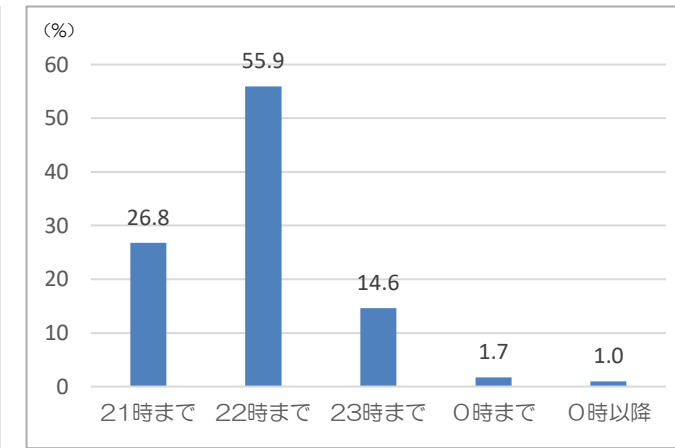
〇起床時刻（平日）



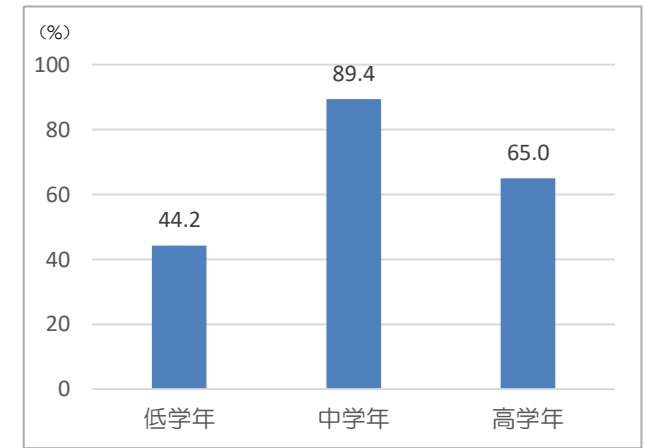
〇学年別起床時刻（平日）



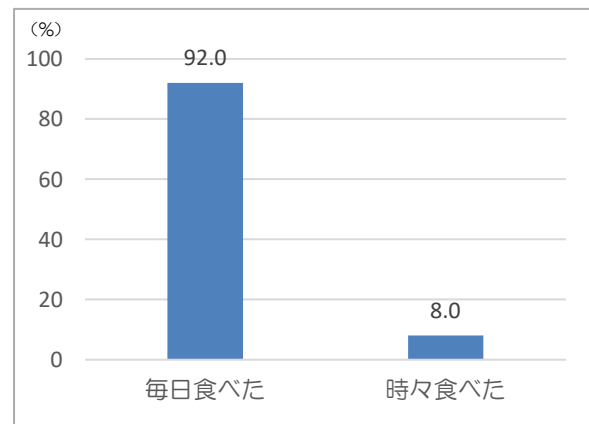
〇就寝時刻（平日）



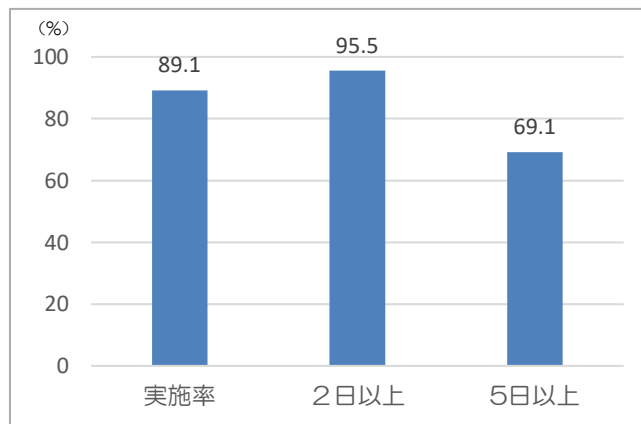
〇目標就寝時刻達成率（平日）



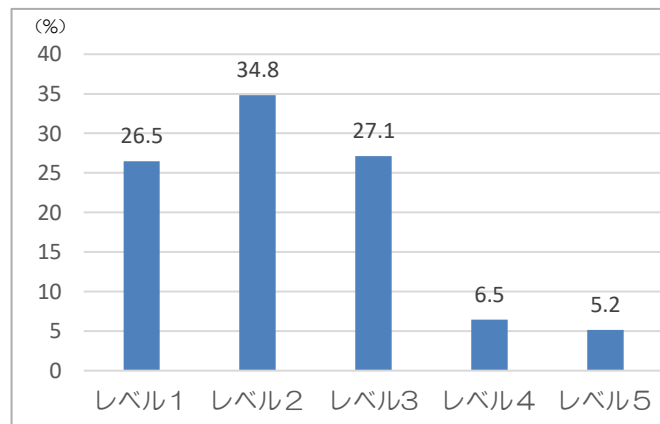
〇朝食摂取状況



〇メディアコントロール取組状況



〇メディアコントロールレベル別取組状況



目標就寝時刻：1～2年…21時まで
3～6年…22時まで

レベル1…夜ごはんのときだけノーメディア
レベル2…メディア2時間まで
レベル3…メディア1時間まで
レベル4…学校から帰った後ノーメディア
レベル5…朝から夜までノーメディア

児童のふりかえり

- メディアを見る時間を減らすようにがんばった。
- 朝自分で起きるように、早く寝るようにした。
- メディアコントロールはできたけれど早寝はできなかった。これからは早寝を目標にがんばりたい。
- 次はレベル2にチャレンジしてみようと思う。
- 今回は、ノーメディアを意識してがんばった。
- 朝ごはんをたくさん食べることを目標に、1週間がんばった。
- 夜だけノーメディアをこれからはがんばってみようと思う。

★お知らせ★

2学期も9月5日（木）～11日（水）の1週間で、早寝早起き・朝ごはん・メディアコントロール週間の取組を行います。
夏休み中は学校がないので、生活習慣が乱れがちになってしまいます。「ゲームは1日1時間だけにする」「夏休みも早起きする」など、何か目標を決めて夏休みを過ごせるとよいですね。

