

ほけんだより 7月



2026年(令和8年)
福山市立小学校
保健室

第1回メディアコントロール週間の結果

★こども達の感想★

- ・自分でタイマーをセットしたり、時計を見て動いたりすることができた。
- ・いつもより早く寝ることができてよかった。
- ・スマホが見れない生活は辛かった。でも見ない生活もいいなと思った。
- ・手伝いをすると家がきれいになって気持ちよかった。



★お家の方の感想★

- ・自分から進んでルールを守ろうとする姿が見えて良かったです。
- ・「終わり」と言われたら、すぐにメディアをやめることができたね。
- ・寝る時間が改善されて良かったです。
- ・自分でコントロールできるようになってほしいと思います。
- ・次回に期待!
- ・普段と変わらない生活でしたが、心底リラックスできているので、大丈夫そうです。

メディアコントロール週間と並行して実施した春日ギネス。たくさんの児童が職員室前やロイロノートに、メディアコントロールで空いた時間に取り組んだ事を提出してくれました。

自分で決めたルールでも、1週間守り切るのは、難しかったです。お家の方の協力や自分の強い意思で、第1回を乗り切りました。自分にとってちょうど良いメディアの使い方が見つかると思います。



健康の記録について

健康診断や身体測定の結果を毎学期末に確認していただいている「健康の記録」ですが、今年度から確認方法を変更します。

1学期末は、「健康診断結果の一覧表」を配付します。今までのように、確認印やサインをして学校へ返却していただく必要はありませんので、お家で保管をお願いいたします。2学期、3学期については、またご連絡します。

