1月のほけんだより

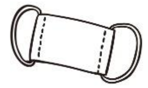
２０２３（令和５）年１月１３日　福山市立蔵王小学校　保健室

あけましておめでとうございます。さあ，いよいよ３学期の始まりです。いつもより，3日ほど長かった冬休み，元気に過ごせましたか？

今年はうさぎ年ですね。うさぎのようにピョンピョン飛び跳ねるような，嬉しいことや楽しいことがたくさん起こるといいなと思っています。今年もよろしくお願いします。

保護者の方へ

・マスクの予備を忘れてくる人が増えています。もしものときのために，マスクの予備を持たせてください。



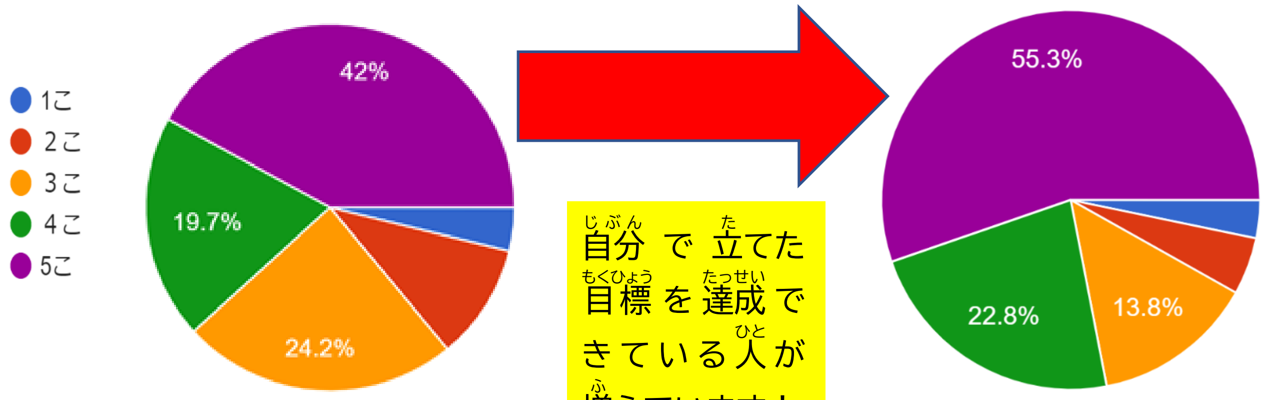
・今日，メディアコントロールの用紙を持ち帰っています。土，日の間に，お家で話し合って，目標を決めるように子どもたちに伝えていますので，１月１６日～２０日までの間，メディアコントロールにご協力をおねがいします。

いつもご協力ありがとうございます。

今年もやります！！ メディアコントロール週間（１月16日～20日）

※今年度はこれが最後のメディアコントロール週間です。

目標に対して，「〇」が何個つきましたか？



自分で立てた目標を達成できている人が増えています！

【メディアコントロール週間の，みんなの工夫や感想】

- 本をよんだり，お絵かきをしたりしました。
- 目標を達成できた！
- 前の失敗が生かせて，今回はパーフェクトでできた。画面を見ること以外のこともたくさんした。
- 本をたくさん読みました。次もがんばりたいです。
- 私は，今日，全部〇でとてもうれしかったです。1月のメディアコントロールも全部〇にしたいです。
- 守るための工夫は，本を読んだり，きょうだいと遊んだりしました。次はノーメディアでがんばりたいです。
- 時間をこまめに見て，タイマーを使い，時間を守った。

★夜，家族で，散歩に出かけて，テレビゲームの時間を少なくし，運動もできました。

★食事の時，自分からテレビを消して頑張っていました。続けていきたいです。

★一回だけ，2時間を過ぎてしまったけれど，残りの日は頑張っていたと思います。

★外で遊ぶのが子どもは一番◎ですね。　★早く寝るようになりました。今回もよく頑張ったね。

★昨今，メディアがあふれており，コントロールしていくのは大変困難だと感じた一週間でした。

※★マークは保護者からの感想です。

手洗いで感染症予防　毎日きれいなハンカチをもってこよう！　手洗いで感染症予防

いつもご協力ありがとうございます。今回も，どうぞ，ご協力をお願いします。