

ほけんだより

2022.11.24
ひる おしょうがっこう ほけんしつ
昼生小学校 保健室

No. 19



11月28日～12月2日
(月) (金)

けんこう ゲット
健康GET!

じぶん
～自分から～

より良い生活習慣を身につけ、心も体も元気に過ごすために、自分から行動できるように頑張りましょう。

ゲーテレ

ゲーム機やスマホを毎日、長い時間使いすぎていると、心や体、生活に悪い影響がでてきます。楽しくて便利な道具ですが、上手に付き合っていくことが大切です。普段から使用時間が決まっているなど、おうちのルールがある人もいますが、いつもたくさんの時間をテレビやゲームに使っている人は、この期間に、時間の使い方や使い方を見直し、家庭学習や読書、家の仕事、外遊びなど、充実した時間の使い方を考えましょう。

基本ルール：ゲーム、テレビはあわせて1日2時間まで！

- ・ゲームにはパソコン、スマホ、タブレットの使用を含みます。
- ・朝のニュースはカウントしません。



☆ゲーテレチャレンジレベルを設定しよう！

レベル1…1日2時間まで
レベル2…1日1時間まで
レベル3…家に帰ってからゲーテレなし

曜日によって見たい番組があったり、習い事がある人もいます。挑戦するレベルを日ごとに決めましょう。

☆おうちルールを決めよう！

(例) 食事中はテレビを消す、ゲームは1時間まで、ゲーテレは9時以降なし
ゲームやテレビは宿題が終わってから など



☆起きる時刻、寝る時刻を決めよう！

小学生には9～11時間の睡眠が必要です。しっかり睡眠時間を確保しましょう。

☆目の休憩…30分ごとに20秒、遠くを見て目の休憩をしよう！

スマホやタブレットなどを、長時間目の近くで見ていると、視力低下の原因になります。目を休ませることを意識することが大切です。

ハンカチ

☆ きれいなハンカチを持ってきて、手洗い後に
きちんと手を拭くこと

今回の
プラス!

今年の冬は、コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されます。気を引き締めてしっかり手洗いをして、きれいなハンカチで拭き、この冬を健康に乗り切りましょう。

◎ **取り組みの前に…**

おうちの人と一緒に「目標&計画シート」を記入しましょう。
最終日には、目標を達成するためにどんなことを工夫したかのふりかえりを書いてもらうので、
何をがんばりたいかしっかり考えて、自分の目標を立てましょう。

◎ **期間中は…** 毎日チェックシートを記入して先生に提出しましょう。

◎ **最終日は…** ふりかえりは、目標を達成するためにどんなことを工夫したか、具体的に書いてください。
(例) 夕食で〇〇を作る手伝いをして、ゲームやテレビの時間を少なくした。
いつもより自主学習の時間を増やした。〇〇の工作を作った。
家族でカードゲームをして過ごした。 など

みんなが書いてくれたふりかえりは、掲示をして紹介します!

「こんな過ごし方がいいな!」「次回、真似してみたいな!」と思うような工夫を紹介して下さい。

チェックシートは12月5日(月)に提出しましょう。

〈おうちの方へお願い〉

「できた」回数をチェックシートのQRコードから入力をお願いします。

お忙しいところ恐れ入りますが、ご協力よろしくお願いします。

なかなか眠れない・・・には、理由があります!

□ **寝る前にテレビを見たり、ゲームやスマートフォンを使っていますか?**

テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの明るすぎる光(ブルーライト)は、目を覚ましてしまいます。
寝る1時間前には消しましょう。

□ **寝る前に何か食べていませんか?**

食べ物を消化するのに時間がかかります。寝る2~3時間前には、食事を終えましょう。

□ **寝る前に熱めのお風呂に入っていますか?**

体があたたまりすぎると、目が覚めてしまいます。お風呂は、寝る1~2時間前までに入りましょう。

□ **日中に体を動かしていますか?**

体を動かすと、ほどよい疲れで眠りやすくなります。

□ **なにか心配なことはありませんか?**

心配ごとがあると、眠れなくなってしまいます。何か心配なことがある人は、相談しにきてください。

□ **朝、起きたら日光を浴びよう!**

日光を浴びると体のリズムを調節する体内時計がリセットされ、夜に眠気がおきやすくなります。



~お知らせ~

保健委員会では、健康GET!に合わせて、『謎解き健康クイズラリー』を行います!

このほけんだよりや職員室前の掲示にもヒントがあります!

楽しみにしてください😊