

ほけんだよい

2023.5.18

ひる お しょうがっこう ほけんしつ
昼生小学校 保健室

No. 5

22日～26日
(月) (金)

けんこう

健康マスター！

じぶん

～自分から～

「健康マスター！」には、「将来のために健康な生活を積み重ねよう！」という意味が込められています。
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。

健康ミッションにチャレンジして表紙の☆を集めよう！

5日間全部達成できたミッションの数が

1～4個の場合 … ☆を1つゲット

5～9個の場合 … ☆を2つゲット

10個すべての場合 … ☆を3つゲット

毎学期の取組で、9つの☆が集まったら、

年度末に健康マスターメダルがもらえます！

☆は取組後に保健委員がシールを貼ります。

パーフェクトめざしてがんばりましょう！

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、体や睡眠に悪い影響がでできます。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。この期間に、時間の使い方を見直し、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…1日30分まで

レベル4…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、
習い事があったりする人もいます。
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



☆目の休憩…30分ごとに20秒、遠くを見て目を休ませよう。

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。

すいみん

☆ 早寝、早起きを心がけよう！

- ・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。

あさ 朝ごはん

☆ 毎朝しっかり食べよう！

- ・朝ごはんは、1日をスタートさせるための、脳と体のスイッチです。



は 歯みがき

☆ 1日3回、ていねいにみがこう！

- ・しっかりみがいて、むし歯や歯周病の予防をしましょう。



うんどう 運動

☆ 休み時間や昼休み、放課後に体を動かそう！

- ・暑い日は、帽子を忘れないでね！

じぶん 自分から

☆ 「自分から」行動しよう！

- ・時計をみてゲートレを終え、歯みがきや布団に入る準備をしましょう。

がくしゅう 学習

☆ いつもよりじっくり学習にチャレンジしてみよう！

- ・宿題や習い事、自主学習など、学習した時間を記入しましょう。

◎ 取り組みの前に…

- ① 1～3年生は、おうちの人と一緒に「生活ふり返しシート」を記入しましょう。

生活の振り返りは、QRコードからの入力もお願いします。

4～6年生は、学校で「生活ふり返しシート」を入力しましょう。

- ② 目標&計画欄を記入しましょう。

- ◎ 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… 合計を記入して、QRコードから入力し、チェックシートは29日(月)に提出しましょう。

おうちの方へ

「健康マスター！」は保健委員会を中心に、1年間を通して行います。年3回の強化期間と月1回の取組日を設けます。

- ① 日常生活におけるメディア(テレビやゲーム、インターネット等)との関わり方を家族で考え、適切な関わり方を身につけること
- ② 自己管理能力を向上させ、よりよい生活習慣を身につけること を目的としています。

子どもたちが健やかに成長するためには、基本的な生活習慣の確立はかせません。また、学習に取り組む土台としても、基本的な生活習慣の改善や、生活リズムの向上は大切です。

子どものうちからゲームやスマホを長時間使用することで、様々な心身への影響が出ると言われています。メディアの使用についてお子様と話し合う機会を持ち、それぞれの家庭で約束事を決め、取り組んでください。取り組みを重ねることで、セルフコントロール能力を身につけてほしいと思います。ぜひ、この期間中はご家族も一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか？また、子どもへの声かけや励ましをよろしくお願いします。期間以外の日も家庭でのルールは、継続して取り組んでいただけるとありがたいです。期間中は、子どもへの声かけや励ましをよろしくお願いします。期間以外の日も家庭でのルールは、継続して取り組んでいただけるとありがたいです。

この期間中に「かめやまお茶の間10選(実践)」強化週間の取り組みも合わせてお願いします。

期間終了後に振り返りカードへのWEB回答をお願いします。詳しくは配付済みの別紙をご覧ください。