

ほけんだより

令和4年8月25日
木浦小学校 保健室

親子でお読みください☺

夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期も校内マラソン記録会や木浦わくわく文化祭などの行事がたくさんあります。木浦小学校最後の行事を一つ一つ楽しんで参加できるように、今後も子供たちの心身のサポートをお願いいたします。



きそくただ せいかつしゅうかん と もと 規則正しい生活習慣を取り戻そう！

夏休み明けは生活習慣が崩れていることがあります。9月中に規則正しい生活習慣を取り戻しましょう。

1 生活リズムmonster攻略ブック

糸魚川市では規則正しい生活習慣の定着のために、1から3年生を対象に「生活リズムmonster攻略ブック」を使用した取組を実施しています。木浦小学校では、9月8日（木）から9月21日（水）までの2週間で1回目を実施します。冊子は9月7日（水）に配付します。期間中、子供が取り組めるように支援をお願いします。

せいかつしゅうかん くず
生活習慣を崩させる

びき
3匹のmonsterたち

ヨフカシー1号



ヨフカシー2号



タバネーゼ



- monsterの体力はそれぞれ15ポイントです。規則正しく生活することで攻撃をして、体力を0にしましょう。
- 1日で減らせる体力は最大で3ポイントです。
- 3匹同時に攻撃をして、より少ない日数で全てのmonsterを倒しましょう。それぞれを倒すのに要した日数の合計が20日以内だと、monster攻略マスター認定です。

2 メディア依存について

夏休み中も、子供はメディアを適切に使用できていたでしょうか？メディアの使用ルールを守ろうとしない、感情を制御できない、常にメディアのことを考えている状態になっていませんか？そういった様子が見られる場合は、依存に陥り始めているかもしれません。

〈メディア依存になると…〉

- ・脳神経細胞に影響を及ぼす。
- ・興味が狭まり、自分の考えだけにとらわれる。
- ・人間関係が崩れる。
- ・学力低下、欠席や遅刻が増える。



〈メディア依存に陥る前に…〉

- ・現実の充実感や楽しさ
- ・将来の目標
- ・身体を動かす楽しさ
- ・学校や社会の生活



メディアに頼る生活から、これらを大切にできる生活に変えましょう。

9月7日（水）に学校保健委員会を実施します。学校保健委員会は、学校や保護者、地域などが一体となって、児童の心身の健康について考える場です。今年度は、市の健康教室の水島絵巨様より、全校児童、保護者、職員を対象に、メディアについて講話をしていただきます。子供が成長していく上で、参考になる気付きや、日常生活で生かせることがあるかと思えます。ぜひ、ご参加ください。

がっき けんこうしんだん よてい 2学期の健康診断の予定

- ・発育測定：8月31日（水）
- ・歯科検診：10月13日（木）

