

# ほけんだより 7月

山下小学校 保健室

令和3年7月20日

第6号

菅野 しおり



なが なが なつやす  
いよいよ、**長い長い夏休みです!**



**はやね・はやおきをしよう**

あさ 朝は**7時**までにはおきよう  
よる 夜は**9時**までにはねよう

なが なが なつやす  
**なつやすみ**  
**6つのやくそく**

**しっかりうんどうしよう**

外であそぼう!  
お家での**ストレッチ**や  
たいそうもいいですよ!

**あさごはんはしっかりたべよう**

あさ ひる よる 朝・昼・夜の**3食**を  
しっかり食べよう



**からだをせいけつにしよう**

まいにち 毎日**お風呂**に入ろう!  
て 手あらい・うがいも忘れずに!

**テレビ・ゲームはじかんをきめてしよう**

テレビは**1日2時間**、ゲームは**30分**  
を目安にしよう! **MC**も忘れずに!

**ジュースのみすぎにきをつけよう**

のどがかわいたら、**水**やお**茶**、**牛乳**  
をもう!

## 夏休みの合言葉

「**食べて、動いて、よく寝よう**」でいいこといっぱい♪

おうちのひとと一緒に読みましょう!

### 「食べて」



午前7時には起きて、朝ごはんを**しっかり**食べると一日元気!



おやつは時間を決めて食べると、夜ご飯もおいしく食べられます。むし歯も予防できます。



食べた後は歯みがきも忘れずにしてすっきり。

### 「動いて」



ゲームやテレビ漬けで一日が終わらないよう、一日の過ごし方を考えよう。



広い公園など、「3密」にならない空間で体を動かそう! なわとび名人を目指してみませんか?

### 「よく寝よう」



ゲームやテレビの光は太陽の光とよく似ているので、頭が朝と勘違いします。寝る1時間前にはやめて、寝る準備!



電気を消して、静かな暗い部屋でゆっくり寝ると、明日も元気!

気持ちよい夏休みを過ごすために...



エネルギーをつくる



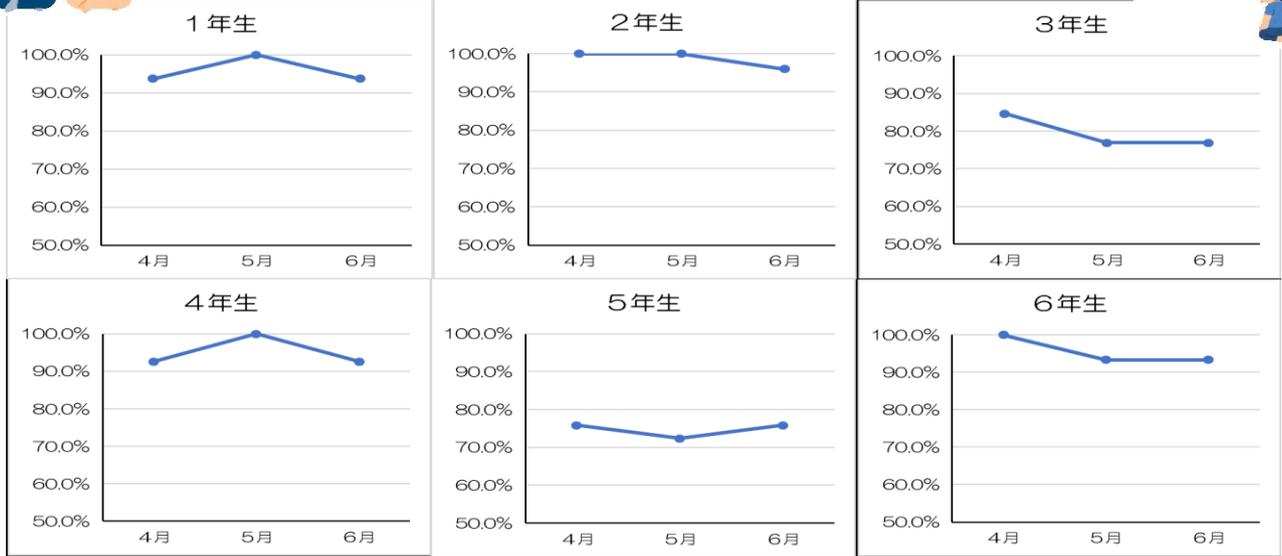
心地よい疲れ 質の良い睡眠



# 1学期のノーメディアチャレンジ (MC テイ) の取組の様子



まいつき  
毎月5日・15日・25日は、テレビやゲームなどメディアとの  
じょうず つ あ かた かんが ひ  
上手な付き合い方を考える日です♪



## かんそう 感想

励ましの言葉、ありがとうございます。

- 守れてうれしかった。(低学年)
- 次も勉強のときはテレビを消します。(低学年)
- 次にやる時も、目標を守りたいです。(低学年)
- 7月も全部守れるようにして、4回連続クリアしたいです。(低学年)
- ユーチューブを見すぎちゃったのであまりみないようにします。(中学年)
- 2時間以内ということを決めていたけど、次はもう少し短くしようと思いました。(中学年)
- 「テレビを消して宿題をする」を守れた。(中学年)
- テレビを見るといつのまにか時間が過ぎてしまうので家族との時間をもっと大切にしたいと思った。(高学年)
- 勉強するときは、テレビを消してやるクセをつけたい。(高学年)

## から おうちの方から

- 子どもから「今日 MC テイだから」という言葉が聞かれるようになっていきます。
- すべて守ることができました。たくさん褒めてあげようと思います。
- 休みの日は中々守れませんでした。次は守れるように！
- ゲームだけでなく、ユーチューブも守ってほしいです。
- 来月も頑張ってもらいたいです。楽しみです。
- 本を読んだり、お話をしたりする時間をもっと大切にしていきたいと思います。
- チャレンジする日が増えると良いと思います！
- 自分でちゃんと時間を決めてやるようにさせたいです。

じかん まも め からだ  
ゲームやユーチューブの時間を守ることは、**目や体によいだけでなく、**  
「がまんする」という心こころも育ちます。MC テイ、山小みんなやましょうで頑張ろう！  
がんば

まいにち は まいにち まいにち  
毎日歯みがき！毎日うんち！毎日メディアコントロール！

ほけんしつ たの しゅくだい  
保健室から楽しい宿題です♪



- ① はみがきカレンダー
- ② うんちカレンダー

①と②で1枚まいになっています♪ぜひ、どちらもチャレンジしてみてくださいね！

- ③ やましたノーテレビチャレンジ (7/25, 8/5, 8/15, 8/25)
- ④ ルルブルエコチャレンジシート (1, 2年生のみ)

⇒7月26日～8月22日までの4週間のチャレンジです！