



5月は1年の中で縁が一番あざやかで、さわやかな時期です。その一方、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。ゴールデンウィークは、4月をがんばった自分と、5月をがんばる自分へのごほうびとして、家族とたくさん過ごして、心ハビハビ、リフレッシュさせましょう。また5月は、田植え、へき地総会、運動会と楽しい行事がたくさんあります。体と心の健康度を100%で毎日元気に登校するために、連休中も、自分の生活目標をまもりましょう。

## せいけつ・みだしなみ マスター

できているかな? ✓をしてみよう



### せいけつ

### みだしなみ

ハンカチ  
もってきているよ



ティッシュ  
もってきているよ



きれいな「はだ着」  
きているよ



手のつめ  
のびていないよ



足のつめ  
のびていないよ



前がみは目に  
かからないよ



石けん手洗い  
いつもしているよ



うがい  
いつもしているよ



しょうどく  
いつもしているよ



体育がある日は  
体操服をきるよ



「はだ着」は  
外に出ません



もえ袖には  
なりません



### 保護者の方へ 3つのお知らせ

- \* 運動会練習が始まります。たっぷりのお茶と、タオル、体操服、着替えを持たせていただきたいです。
- \* 1日がんばったお子様の体と心の疲れを取るためにも、早寝(それぞれの就寝目標)ができるようお声がけください。また、朝ごはんを食べずに登校すると熱中症にかかりやすくなります。必ず、朝ごはんを食べてから登校させてください。
- \* 今年度は4回スクールカウンセラーが来校します。本校では、基本的に児童全員がカウンセリングの時間を取るができるよう計画をしております。また、保護者の方からのご相談もお受けしております。ぜひ、ご活用ください。詳しくは、「下山小学校スクールカウンセラーだより」をご覧ください。

# けんこう貯金入会のご案内

今年も「**がんばりたいときに、がんばることができる体と心**」がある子を目指すために、「伸びる」の結果をポイントにし、「けんこうポイント」として貯める けんこう貯金 を5月1日から始めます。

## 1. ポイントの説明

はやねポイント (ふとんに入った時刻)	メディアポイント (平日・休日ともに)	ノーメディア ポイント	ころろにつきポイント チャレンジポイント
3ポイント…9時までにねた 2ポイント…9:01～9:30 1ポイント…9:31～9:59 0ポイント…10時より遅い	3ポイント…使わなかった 2ポイント…30分まで 1ポイント…1時間まで 0ポイント…1時間より多い	1ノーメディアデーにつき +1ポイント	取り組んだ回数につき <b>+2ポイント</b> ※チャレンジポイントは、ある月と、ない月があります。

## 2. 下山小学校のメディア時間

- メディア…テレビ、ゲーム、パソコン、けいたい、タブレットなど、画面のついている電子機器のこと。
- メディア時間…メディアをひとりで使った時間、きょうだいと使った時間、友達と使った時間、通信で使った時間のこと。
- おうちの人といっしょに、楽しくおしゃべりしながら使う時間は“家族時間”なので、ふくまない。

## 3. おしらせ

- けんこうポイントを500、1000、1500、2000ポイント貯めるごとに《表彰》と、下山小に通う子や目標に向かってがんばった子にしか味わえない・体験できないステキな《ごほうび》を準備しています。
- “伸びる”にはその時間は書きません。健康部長の心がとても悲しくなります…(;\_;)。
- 習い事で遅くなってしまう日もなるべく早めになれるように、工夫をしてみましょう。

しもやま ぎんこう けんこうぶちょう  
下山けんこう銀行 健康部長

しもやましよう だいじんき きかく ちえきん  
下山小 大人気企画「けんこう貯金」  
をはじめて今年で4年目！今年も  
毎日こつこつ「けんこうポイント」を  
た貯めて「**がんばりたいときに、がん  
ばることができる体と心**」がある子  
になって、ステキなごほうびをたく  
さんGETしよう💎



ちえきん はじ まえ  
「けんこう貯金」を始める前までは…  
半分以上の子が10時より遅くにねて、  
メディアは毎日1～2時間・それ以上使っていました。  
それがなんと… 去年の下山っ子は…  
ねた時刻平均9時6分！メディア平均52分！  
ノーメディアデーを毎月4日ぐらい！**家族毎とハピハピ**  
家族時間を意識できる子がふえました♡