

ほけんだより



下山小学校 保健室
R4.7.20 No.5

「ミンミンミン」と鳴くセミの声を聞くと「夏が来たな」と感じませんか?でも、ヨーロッパなどではセミを知らない人も多いので、日本の映画を海外で上映するときは、セミの声が消されることもあるそうです。「カナカナカナ」と聞こえてきたら秋はもうすぐそこ。日本ならではの季節の楽しみですね。

元気委員会特別企画 夏休みのけんこうこね気をつけて～ナ

9時ごろには布団へGO!

私の目標は9時30分。きみは?

8:00にはメディアをやめよう!

Good Sleep

夏休みも... 1日1マッスル!!!

ひとつひとつの重さをゆくりゆいかにぎんこがよるこんでいるのをかんじよう!!

メディア目標を守ろう!!

1日1時間 & きゅうけい 週1回はノメディアをつくろう!!

1日1時間 & きゅうけい 週1回はノメディアをつくろう!!

あつやとマスク

じょうずにつきあおう

お茶タイム

室内にいても1時間に1回は

歯1本1本をいしきして 1日3回はみがき

「に」「は」「はみがき」をいしきしてはみがき。

感染症対策を心はずに!

手あらい うがい しょうどく

悩みや相談があれば いつでも話をききます!

学校にいらも先生はいるよ

電話でも直接でもOK

8/28

しゅくだいは 計画的に...

保護者の方へ

お子様が夏休み中も健康に過ごし、2学期を頑張るために、週に1度「伸びる」の点検をお願いします。見ていただいた日にサインやマーク等記入し、口頭でお子様と生活のふりかえりやアドバイスをお願いいたします。また、8/14と8/28(夏休み最終日)にお子様がふりかえりをする欄があります。ご協力をお願いいたします。

なつやすみ きそくただ せいかつ
夏休みも規則正しい生活!

けんこう貯金

1. ポイントの説明

ねた時刻 (ふとんに入った時刻)	メディア時間 (平日・休日ともに)	ノーメディアポイント	マッスルチャレンジ	特別企画 夏休み健康目標
3p...~9:00	3p...ノーメディア	ノーメディアの回数を さらに上乗せでポイント になります	チャレンジした回数が ポイントになります	○がついた分がポイント になります。
2p... 9:01~9:30	2p...30分まで			
1p... 9:31~9:59	1p...1時間まで			
0p... 10:00~			1日1マッスル!	

2. 注意事項

- ・メディアとは、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯・タブレットなど画面がついている電子機器の事です。
- ・メディア時間とは、メディアをひとりで、きょうだいと、友だちと(通信も)使用した時間の事です。
※うちの人は同じ部屋にいるけど、別のことをしている・画面を見ていない・たまにしか見ない場合は、メディアをひとりで、きょうだいと、友だちと(通信も)使用した時間と同じ、メディア時間です。
※うちの人と楽しく、会話をしながら過す中で使う時間はふくみません。(同じ画面を一緒に見て、その画面の内容について楽しく共有しながら過す時間のこと)
- ・自分が決めた目標を守ることができるように生活をしましょう。

3. ポイントどろぼうに気をつけてください

- ・うその記入をしないようにしましょう。素直で、正直な下山の子でいよう。
- ・ポイントどろぼう対策のために、下の「4. 夏休み伸びるの書き方、使い方」に説明があります。
ポイントどろぼうとは、「伸びる」にまとめて書く人、マッスルチャレンジをまとめてやる人、ポイント欲しさにうそを書く人、「たしか~だった!」と適当な時間を書く人のことです。

4. 夏休み伸びるの書き方、使い方

★その日のうちに「伸びる」に記入できたとき

→色えんぴつ、色ペン...**1色**(黒以外)

★ポイントどろぼうにはなりたくないけど、書くのを忘れてしまっていて、まとめてかくとき

→黒色えんぴつ、黒ペン

5. そのた

- ☆ 毎日こつこつ記入しましょう。
- ☆ かぜの症状がある人、家族で体調の悪い人がいるときは、大事をとっておうちでゆっくり過ごしましょう。
- ☆ 放課後子ども教室(子家)を利用するときは記入を持っていきましょう。