



# わくわくだより 10月



2024.10.8 常磐東小学校保健室

朝晩と昼間の寒暖差により、体調を崩しやすい時期です。みなさん様々な行事を控えています。全力で楽しむことができるように、体調管理をしっかりとしていきましょう。また、明日からキッズデイズですね。夏休みの反省を生かして生活することができると思います。

さて、先日行った視力検査の結果は、下記の通りでした。保健給食委員会では、「元気アップ週間」として、睡眠とメディアについて取り組みを行っています。生活習慣の見直しと同時に、メディアとの付き合い方についても考えていきましょう。

2学期の視力検査の結果 ※ () 内は1学期との比較人数

A: 32人 (+2) B: 5人 (+2) C: 3人 (-4) D: 2人 (+2) (3名欠席後日行います)

## 元気アップ週間について

1週間に1つずつ保健給食委員会で決めた目標を意識して生活してもらいます。

### ・目標について

1週目: 寝る1時間前から、メディアを使わない

2週目: メディアを1時間使ったら、10分休憩を取る

3週目: 1日2時間まで

4週目: ○時までに寝る(1. 2年: 20:30、3. 4年: 21:00、5. 6年: 21:30)

5週目: 目のストレッチをする



キッズデイズに入りますが、学校がお休みの間も意識して、規則正しい生活リズムが送れることを願っています。

また、キッズデイズ中は、「キッズデイズ健康アップカード」を配ります。タブレットで回答をしていたように、カードに◎○△で記入をしてください。

# げんき キッズデイズ元気アップカードについて

目標は、夏休みの時の同じように、おうちのひとと相談して決めてください。

## げんき キッズデイズ元気アップカード

年 組 番

名前

夏休みの反省を思い出して、おうちのひとと一緒に目標をきましましょう

ねた時間	角	分
おきた時間	角	分
ペンきょうした時間	角	分
うんどうした時間	角	分



※目標にたいしてしっかりできたら○、できたら○、もう少しがんばれそうなら△をつけましょう

	10/9 (水)	10/10 (木)	10/11 (金)	10/12 (土)	10/13 (日)	10/14日(月)
ねた時間						
おきた時間						
ペンきょうした時間						
うんどうした時間						
テレビ・ゲームのルール						
朝ごはんを食べ						
3回歯みがき						

テレビ・ゲームのルールは、元気アップ週間の目標です。  
くわしくは、裏面を見てください。

### 元気アップ週間について

「テレビ・ゲームのルール」について、10月11日(金)までは、「お楽しみ」たり、「お楽しみ」たり、10日(日)までが目標です。  
10月12日(月)からは、11日(火)までが目標です。  
※この「テレビ・ゲームのルール」には、この目標に対してどのくらい達成することができたかを記入してください。  
お家の人も、元気アップ週間に参加してください。  
できると同じくらいがんばると同じくらい達成すると喜びます。

### キッズデイズでがんばろう

よくできたこと

もっとがんばりたいこと(目標)



### ＜おうちの方へ＞

※お子さんのご家庭での様子をお知らせください。  
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

保護者の方へ  
各目標に対しての様子を「◎○△」で記入してください。また、一言いただけると幸いです。  
ご協力よろしくお祈いします。