

げんきだよ！

3月 健康生活のはんせいをしよう！

R2. 2. 28
味真野小学校
ほけんだより



あっという間に1年がすぎましたね。3月は、学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいことも苦しいことも、いっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはず。できるようになったことを思い出しながら、新しい1年の目標を立ててみましょう。



1年間の生活をふりかえって...

できていたら□にチェックを入れよう！



<p>生活習慣面</p> <p><input type="checkbox"/> はみがき</p> <p><input type="checkbox"/> 早ね早おき</p> <p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事</p> <p><input type="checkbox"/> てきどな運動</p>	<p>せいけつ面</p> <p><input type="checkbox"/> 手洗いうがい</p> <p><input type="checkbox"/> ハンカチティッシュ</p>	<p>こころの健康面</p> <p><input type="checkbox"/> おはよう！</p> <p><input type="checkbox"/> 元気にあいさつ</p> <p><input type="checkbox"/> 友だちと仲良し</p> <p><input type="checkbox"/> ストレスの解消</p>
---	--	---

学校保健委員会を行いました！

まずは、保健委員会の発表です。事前に行った「メディアについてのアンケート」結果をクイズ形式で発表しました！

2月6日の学校公開日に、4～6年生が学校保健委員会を行いました。講師の竹村順吾先生に「メディアと上手に向き合おう」のテーマで、お話をいただきました。



次は、竹村先生のお話です。ゲーム依存って…？！ゲームが自分でやめられなくなる**病気**！ゲーム以外のことが何もできなくなってしまいう状態で、入院が必要になることもあるそうです。



楽しく使い続けるためには、

- 時間を決めて、夜遅くまでやらない！
 - メディア以外に熱中できることを見つけよう！
 - ご飯や勉強などを「あと回し」にしない！
 - お小遣いをゲームにつぎこまない！
- そして、こまったときは、**
- 家族や先生などまわりの大人に話そう！

お家の方へ

◆新型コロナウイルス感染症◆

国内においても、感染経路を特定できない症例が複数認められ、今後感染拡大が危惧されています。お子様の朝の健康状態を確認していただき、かぜの症状（のどの痛み・せき・倦怠感等）がみられる場合は、無理をせずに自宅で休養し、学校へ詳しい症状をご連絡ください。引き続き、ご家庭でも感染症予防をよろしくお願いいたします。

◆保健室の貸し出し用の体操服◆

貸し出し用の体操服がボロボロになってきました。また、サイズが小さいものしかない状態です。もし、お家で着なくなった体操服があれば寄付してくださると大変助かります。



児童の感想から…

- メディアの使い方をもう一度親と確認し、自分を不幸にしないような使い方をし、メディアと上手につき合っていきたいです。
- これから使い方やお金のことについて考えなおそうと思います。もし、分からないことがあれば、まよわずお家の人に相談したいです。
- いそんの話聞いて、ぼくもちょっとしたいいそんかもしれないから、がまんし少しでもゲームする時間をへらしたいです。課金もいっぱいしているから、おさえたいです。

お家の方の感想から…

- 大人の私からみても考えさせられる内容でした。良くも悪くも使い方次第で変わるメディアなので、家でもう一度確認し合いながら使える環境にしたいです。
- 子どもだけではなく、大人も一緒に考えていかなければいけない、一人で悩まず相談できる環境を作っておけるもの大事、など考えさせられる話でした。
- ゲーム依存、ネットでの出会いのおそろしさ、課金など、メディアを使う上で気をつけなければいけないことを学ぶことは、子どもを守るためには重要なことであると改めて実感しました。