

ほけんだより いきいきカード①号

2021年
池田小学校
保健室

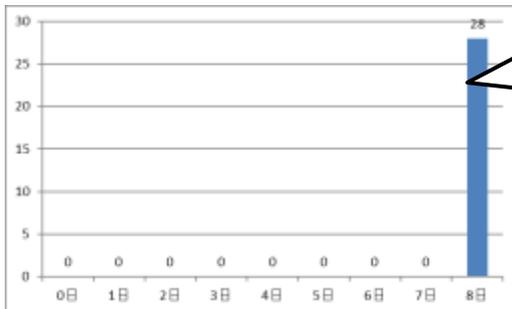
第1回いきいきカード(5/17~5/24)結果発表!



5月17日~5月24日に、今年度最初のいきいきカードをしましたね! 自分の生活習慣を見直すことはできたでしょうか?

第1回目の結果を、下のグラフにまとめました。あなたはどこに入るでしょうか? おうちの人と一緒に見てみましょう(^v^)

☆ あさごはん

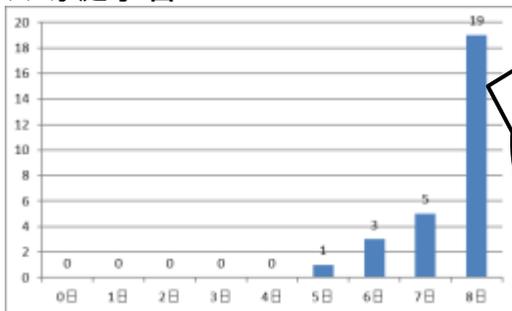


すごいです! みんな毎日朝ごはんを食べることができています!

朝ごはんを食べると、1日を元氣いっぱいにごせます(^o^)



☆ 家庭学習



「よかったこと...毎日60分以上学習ができたこと」(児童の感想より)

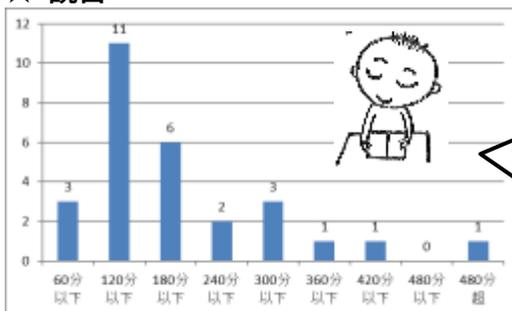
「勉強たのしいよ」(児童の感想より)

毎日家庭学習をがんばった人は19人でした。すてきです!

たのしみながら勉強できた人もいますよね♪



☆ 読書



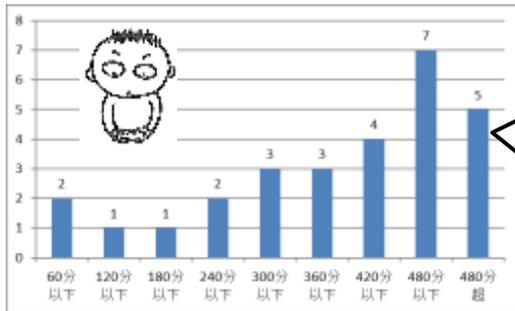
「メディアの時間をへらして、読書の時間をふやそう」(児童のめあてより)

普段ゲームやテレビに使っている時間を、読書の時間にしたらよ! という人がたくさんみられました。

すばらしい取り組みです(*^^*)



☆ メディアコントロール

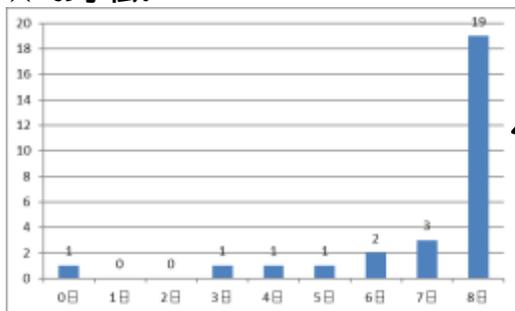


**「メディアの時間が少しずつへっている
ので、この調子でがんばりたいです」**

(児童の感想より)

テレビやゲームの時間を、前回よりも少なくてできた人は28人中23人でした！**自分で時計を見ながらがんばった**という人もいましたよ！

☆ お手伝い



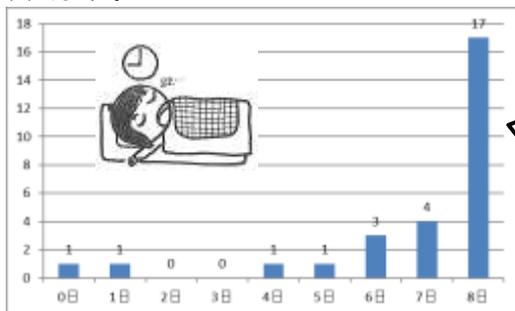
「毎日お手伝いありがとう。うれしかったよ」

(おうちの人からより)

『皿洗い』『ごはんの準備』『くつそろえ』『ふろそうじ』『おにぎり作り』『きょうだいやペットの世話』など…。

自分にできることを見つけてお手伝いをがんばっていますね！

☆ はやね



**「はやね・はやおきのめあてに気をつけ
たけど、1つ×がついたので、次は全部
○になるようにがんばります」**

(児童の感想より)

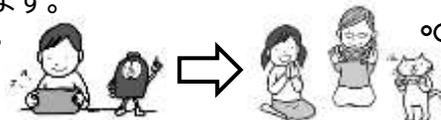
成長期を迎えているみなさんは、はやねをすることで、心も体もグングン成長できますよ(^o^)

メディアコントロールって？

「メディアコントロール」とは、1日のメディア（テレビ・ゲーム・スマホ・パソコンなど）を使う時間を決め、その時間を守ることです。

そうすることで、生活リズムを見直して改善することができ、さらに、家族だんらん
の時間を過ごすことができます。

時間を守って…



家族と
のんびり♪

テレビやゲームを長い時間使うことによって、**ねる時間が遅くなって生活リズムがくずれたり、体力や視力が低下したりします。**

テレビやゲームと上手につきあって、自分の心と体の健康を守りましょう(^v^)