

ほけんだより いきいきカード③号

2021年
池田小学校
保健室

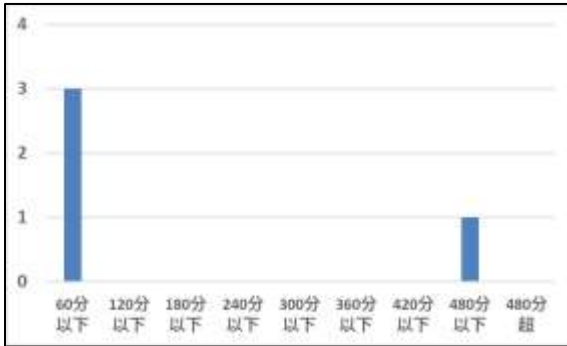
第3回いきいきカード(10/5~10/12)結果発表!



10月5日~10月12日に、今年度第3回目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3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^)^♪

☆ メディアコントロール (1・2年生)

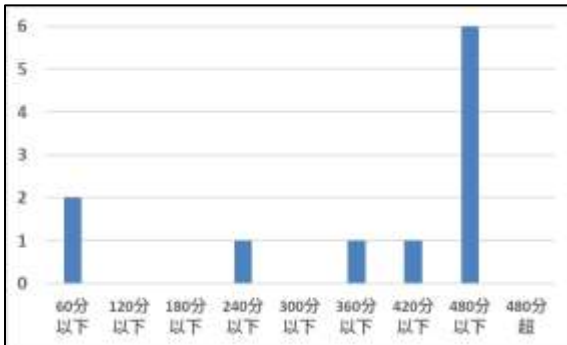


【児童のめあてより】

- どくしょやメディアコントロールをがんばろう。
- テレビばかり見ていないで、外で遊ぼう。
- 本を読んだり、お手伝いをしたりして480分以内にしよう。
- 読書を200分以上しよう。

すてきなめあてが、たくさんありました♪

☆ メディアコントロール (3・4年生)

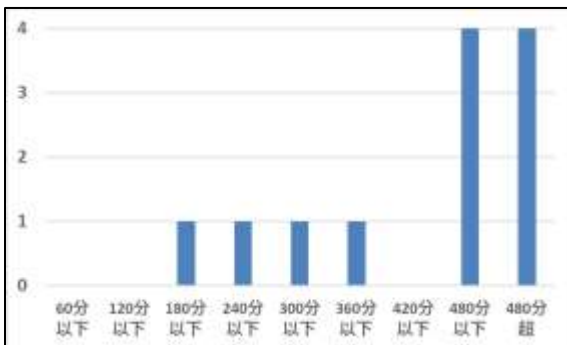


【児童のふりかえりより】

- どくしょをいっぱいふやすことができた。
- めあてはまもれなかったけど、読書が前よりのびたので、うれしいです。
- お手伝いが前は1こだったけど、今回は8こでよかった。

自分の行動をしっかりと
ふりかえることができましたね♪

☆ メディアコントロール (5・6年生)



【おうちの人からより】

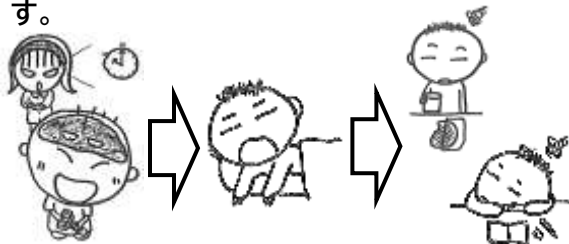
- *毎日ルールを守ってがんばっていたね☆
- *稲刈りのお手伝いありがとう!
- *夜もう少し早く布団に入るようにすれば、○をふやせるかもね!

心温まる子どもへの声かけを
ありがとうございました。

じかん ゲームやスマホの時間で、 わたしは なにを なくしてしまう…？

ねる時間

夜使うと、脳が「今は昼だ！起きないと！」と、かんちがいして眠れなくなります。



からだ せいちょう 体が成長するチャンス

体をより強く大きく成長させる『成長ホルモン』は、寝ている間にたくさん出ます。「はやね」で、ねる時間を長くしましょう♪



たいりょく 体力

体を動かすことで、骨や筋肉は成長します。



しりょく 視力

ゲームやスマホを長時間使うと、「近くを見やすい目」になってしまい、遠くをみるときにぼやけてしまいます。



また、外で遊ぶことで、「視力の低下を予防することができる」と言われています。



のうきのう 脳機能

長時間使うと、記憶する力・判断する力・人を思いやる力など、脳の発達にくれが出来ます。



コミュニケーション能力

家族や友達と、直接お話する時間が減ってしまいます。

相手の顔を見ながらお話することは、心を健康にしてくれます(*^*)



大切なのは、「今日はここまで」とルールを守って、楽しく遊ぶことです。

今回、メディア時間が480分をこえてしまった人、お家のルールが

守れなかった人は、自分の生活習慣を見直しましょう！

