

☆ほけんだより☆6月

No. 8 / 4年6月6日 / 府中市立栗生小学校 保健室

アウトメディアチャレンジ!!

みなさん、ゲームやインターネット、ゲームなどのメディアとは上手につきあえているでしょうか?今週1週間は今年度初めてのアウトメディア週間です。使う時間が多くなっていないか、見直してみましよう。

メディアとのつきあい方チェック

- 家に帰ると、すぐにスマホやゲーム機を使ってしまう
- 夜、ふとんの中でもスマホやゲーム機を使ってしまう
- 朝おきるとすぐに、スマホやゲーム機を使ってしまう
- テレビやユーチューブを見はじめると、時間を気にせず見てしまう
- ゲームのつづきがいつもきになる
- ゲームをはじめるとやめられない
- 食事をとりながら、テレビを見ながらスマホを使うなど「ながら使い」が多い
- スマホをつかったり、ゲームをしたりする夢をよく見る

さくねんど へんこうてん 昨年度との変更点

もくようび
木曜日のノーメディアデーと早寝早起きのチェックをなくしています。でも、早寝早起きをこころがけましようね。



スマホやゲーム、テレビなどと、上手につきあえているかチェックしてみよう。

0~1こ



じょうずにメディアとつきあえていますね。この調子!

2~5こ



たしきになりま
す。必要な時だけ使うようにしましょう。

6~8こ



メディアに支配されているようです。ルールを見直してみましよう。

すいとう ちや 水筒のお茶、たりていますか?

にっちゅうあつ ちや の りょう ぶ おも たいいく とき けいがいがくしゅう とき おお
日中暑くなり、お茶を飲む量が増えていると思います。体育がある時や、校外学習に出かける時などは、多めにお茶を入れてくると安心ですね。

また、あせ せせ 汗でマスクが汚れることも増えています。マスクやハンカチの予備をカバンに入れておくといいですね。



し か けん しん 歯科検診

7日(火) 13:30~

〔むし歯や歯ぐきの病気がないか診ていただきます。〕

ちゅうい 注意すること

きゅうしょくご し か けん しん
給食後に 歯科検診があります。
いつも以上にていね
いに歯みがきをして
おきましょう。

ひみつのあんごう?

けんしん とき に 言われる 記号 には、こんな 意味 があります!

- C(シー)…むし歯
- CO(シーオー)…むし歯になりそうな歯
- ×(バツ)…様子を見る必要のある乳歯
- GO(ジーオー)…歯茎に軽い腫れがある
- O(マル)…処置してある歯



保護者の皆様へ

眼科検診の結果について

本日配布しております。(受診をおすすめする児童のみ)病院を受診された場合は、結果を学校へお知らせください。

受診勧告の内容で、すでに定期的に病院で診てもらっている疾病等については、再度の受診は必要ありません。結果用紙にその旨を記入して、学校へお返しく下さい。

