

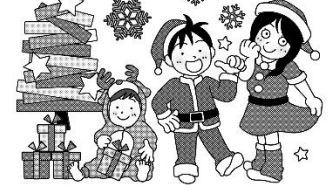
# ほけんだより 12月

No. 17 / 4年12月22日 / 府中市立栗生小学校 保健室

## もうすぐ冬休みです!!

みなさんが楽しみにしていた冬休みが始まりますね。2学期頑張った体をゆっくり休めてください。そして、3学期にまた元気に会えたらいいと思います。

MERRY CHRISTMAS



## 冬休みを健康で安全にすごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

生活リズムがくずれると、3学期がしんどくなります。学校がある時と同じように、ストップ9からの早寝、早起きを続けましょうね。



## 健康観察について 保護者の皆様へ 病院受診について

- ・休み中も検温等の健康観察をお願いします。
- ・冬休み中に児童本人が陽性になった場合、学校へ連絡をお願いします。
- ・学校が閉まっている期間(12月28日~1月4日)の連絡についての詳しくは、府中市教育委員会からのメール(12月22日配信)をご確認ください。



健康診断の結果、病院受診のお勧めをもらっていて、病院受診がまだの場合、早めの受診をお勧めします。すでに受診済みであったり、経過観察をしていたりする場合などは、配布してあります受診のお勧めの用紙にその旨を記入し、学校へ提出してください。



## 4年生フラッシング指導

いつも歯科健診でお世話になっている、はまはら歯科の歯科衛生士さんが来てくださり、歯の健康についてお話をしてくださりました。

### クイズに挑戦!!

「いちばんむし歯になりにくいおやつはなんでしょう」など、歯に関するクイズを出してくださり、楽しく歯について勉強できました。



### ていねいな歯みがきをがんばろう!!

奥歯の溝や、歯と歯の間に磨き残しが多いことを教えていただき、1本1本ていねいに磨く練習をしました。歯ブラシが歯にしっかり当たっているか、鏡を見ながら確認しながらみがきました。冬休み中も食べたら歯みがきを忘れないようにしましょう。

# アウトメディアに挑戦!!

先日、2学期のアウトメディアチャレンジを行いました。おうちの方にもたくさん協力していただきました。ありがとうございました。

## メディアコントロール頑張っています!!

全体で92%の人が自分で決めたアウトメディアチャレンジ目標を達成することができていました。長い時間デジタル機器を使わないようにたくさんの方が工夫をして過ごさせていました。アウトメディアチャレンジの感想をのせていますので、見てください。

最近、テレビゲームをやり始めました。今は15分くらいしかやりませんが、長時間にならないように気を付けたいと思います。1年保護者

テレビを見ない時間はサッカーをして楽しかった。1年児童

毎日6時ごろに起き、9時になったら寝るといった規則正しい生活ができました。この週間が終わっても続けてほしいです。3年保護者

ぼくはお手伝いをしたり、弟と遊んだりしました。ゲームをするのも楽しいけど、こういう日もいいなと思いました。2年児童

読書をしたりして、メディアに頼らない1週間を送りました。ノーメディアデーも木曜日に実施し、食事中は家族の会話を楽しみました。2年保護者

最近、近視になってきたので、改めて気を付けないなど思いました。メディアにふれていた時間に靴を洗ったり、自主勉強に力を入れて頑張りました。5年児童

友だちと外で遊んだりしてよくできました。3年児童

メディアの時間が短くなった分、読書がたくさんできていました。4年保護者

以前は時間を越えそうになると声をかけていたが、今では自主的にメディアに対する管理ができるようになったところに成長を感じます。6年保護者

1日の様子や友だちとの話をいつも以上に教えてくれました。トランプやオセロをして楽しかったです。5年保護者



メディアを2時間使った後はカードゲームで遊んだ。6年児童

## ストップ9



アウトメディアチャレンジと同じ期間のストップ9について集計しました。全体で90%の人が守れていました。冬休みも学校がある時と同じように、ストップ9を続けましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
去年の同時期		100%	90%	88%	96%	86%	92%
前回10月	100%	95%	100%	94%	86%	86%	93%
今回12月	93%	100%	100%	69%	86%	92%	90%

## メディアアンケート

11月にメディアアンケートをしました。下のグラフのように、休日になると、メディアを2時間以上使う人が多くなっています。冬休み、ゲームをしたり、動画を見たり、好きなことをしてリフレッシュする時間も大切ですが、夢中になり過ぎて、1日がメディアばかりの生活になるのは危険です。メディアの時間を決めたり、積極的に体を動かして遊んだり、生活リズムが乱れない程度に楽しみましょう。

学習以外に使用するメディア時間はどれくらいですか？

