



横瀬小学校 R7.12.22

12月は、持久走大会、授業参観・ふれあいドッジボール大会、防災学習などたくさんの行事があり、いろいろな場面で活躍できましたね。中でも12月11日に行った保健・給食・放送委員会によるミニ集会は、メディアコントロールを題材に、ノーメディアデーの意義を全校児童に伝え、委員会の子ども達も楽しく演じることができました。

ノーメディアに挑戦しよう！（保健・給食・放送委員会）



ミニ集会の劇では、主人公のあみさんが、ゲームやメディアの使いすぎによって起こる生活習慣の乱れや体や心への悪影響を知り、メディアにたよらなくても楽しく過ごす日常を表現しました。

冬休みはたっぷり時間があります。メディアづけの

生活が続けていると、劇で紹介したように体や心に良くない影響が出てくるかもしれません。

今年の冬休み健康カレンダーには、メディアチェックはありませんが、家の人としっかりルールを決め、メディアにコントロールされるのではなく、自分でメディアコントロールができる冬休みにしてください。



家族でメディアの使い方についてルールを決めておこう！

- 時間を決めて使う⇒だらだら続けず、メリハリをつけましょう。
- 夜更かししない⇒睡眠不足は心と体の健康に影響します。
- 家族や友達との時間を大切に⇒会話や遊びで心が豊かになります。



冬休みのすごしかた

冬に負けずに
新学期を元気に迎えるコツ！

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれませんが、冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

おうちの方へ

今年も冬休みの健康カレンダーがあります。

裏は、はみがきカレンダーになっています。

実施期間：前半 12/24～27 後半 1/5～1/7

（年末年始の健康チェックはありません）

子どもの頃から健康によい生活習慣を身につけることは、将来の病気の予防にもつながります。おうちの方にもご協力をお願いします。

冬休み健康カレンダー					
横瀬小学校	年	月	日	名前	
冬休みが始まりました。暑さに負けず、心もからだも元気で、楽しい冬休みをするために、毎日自分の生活をチェックしてでたらせを塗りましょう。次の項目は、おうちの人と一緒に目標時間を決めて記入しましょう。（授業参観は休みはありません）うらは、はみがきカレンダーになっています。					
おうちのズットに決まろう！					
★テレビや絵本の時間を1日 1時間 分までとする					
★ゲーム・スマホの時間を1日 1時間 分までとする					
★1日 1時間 分までとする					
★1日 1時間 分までとする					
★1日 1時間 分までとする					
前日	前日	前日	前日	前日	前日
12/24	木	12/25	金	12/26	土
12/27	日	12/28	月	12/29	火
12/30	水	12/31	木	1/1	金
1/2	土	1/3	日	1/4	月
1/5	火	1/6	水	1/7	木
※ゲームやメディアの時間は、おうちの人とルールを決め、やくそくを守って生活しましょう！					
※ゲームやメディアの時間は、おうちの人とルールを決め、やくそくを守って生活しましょう！					