

ほけんだより 5月

令和8年5月7日
横瀬小学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。ゴールデンウィークはゆっくり休めましたか？新しい生活にがんばってなじんできた分、5月は疲れが出やすい時期です。心と体の調子を整えながら、毎日を元気に過ごしていきましょう！

季節が変わっていくよ

ふくろうをきおんにあわせよう てんきよほう 天気予報をチェック あせ 汗をかいたら、水分ほきゅう ぼうしをかぶろう

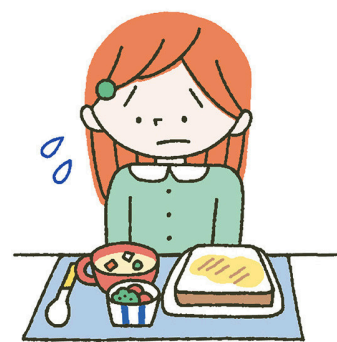


白ざしが強くなり、気温もぐんと上がってくる季節です。朝夕はまだひんやりすることもあり、体が気温の変化についていけず、体調をくずしやすい時期。元気に過ごすために、こんなことに気をつけましょう。

ストレスのサインを見逃さないで



あさ 朝、起きられない・
よる 夜、眠れない



しょくよく 食欲がない・
たべ つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気がでない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

今年もいっしょに取り組もう！

ノーメディアチャレンジ

みなさん、毎月第3水曜日は、勝浦郡の小中学生が取り組む「ノーメディアデー」です。ノーメディアデーとは、テレビ・スマホ・タブレット・ゲームなどを使わずに過ごす日のことです。目を休めたり、ねる時間を整えたりするための大切な日です。横瀬小学校では、次のように「ノーメディアチャレンジ」をしています。

- ① ノーメディアデーの前日に学校から「ノーメディアチャレンジカード」を配ります。
- ② 家に持って帰り、自分でもしくはおうちの人と相談をしてチャレンジコースを選びます。
- ③ 学校から帰って、夜ねるまでがチャレンジの時間です。
- ④ 夜ねる前にできたか、できなかったかのどちらかに○をして感想を書きます。
- ⑤ 次の日、カードを学校に提出します。

ノーメディアにチャレンジすると、

- ・目が疲れにくくなる
- ・ねる時間が整い、体が成長する
- ・気持ちが落ち着き、頭がスッキリする

など、いいことがたくさんあります！



みんなでいっしょにチャレンジして、心も体ももっと元気にしていきましょう！

保護者の皆さまへ

今年度も、勝浦郡では子どもたちの生活習慣を整えるために「ノーメディアデー」に取り組みます。昨年度の生活習慣アンケートでは、動画やゲーム、SNSなどのメディアを長時間使っている児童生徒が多く、就寝時間が遅くなることで「授業中に眠くなる」と答えた子どもがたくさんいました。生活リズムを整えることは、学習への集中や体の成長にも大切です。

そこで、勝浦郡の小中学校では毎月第3水曜日を「ノーメディアデー」とし、家庭でもメディアとの付き合い方を見直す日としています。

「ノーメディア」とは、テレビ・スマホ・タブレット・ゲームなどを使わずに過ごすことです。絵をかいたり、本を読んだり、家族とおしゃべりしたり、外で体を動かしたりと、メディア以外の時間を楽しむことが目的です。この機会にメディアとの付き合い方を見直し、ご家庭で一緒に取り組んでいただけますと幸いです。

お子さまがよりよい生活習慣を身につけられるよう、今年度もご協力をよろしくお願いいたします。