ほけんだより12月

＜保健目標＞
冬の健康に気をつけよう

越廼小学校　保健室
令和３年１２月３日
No.８

２０２１年もあと１ヶ月となりました。２０２１年は健康に気をつけて生活することができましたか？１１月の終わりから、気温がぐっと下がり、一気に冬の寒さとなりました。急に寒くなったことで体調をくずしやすくなります。越廼小でも欠席をする人や、保健室に来室する人が増えてきました。冬は空気が乾燥することで、かぜのウイルスが増えやすくなります。これまで以上に手あらいやマスクの着用、かん気をしっかりと行い、規則正しい生活をして、体調管理に気をつけていきましょう。

ノーメディアチャレンジがんばりました！

１１月２２日～１１月２６日の５日間、ノーメディアチャレンジ週間を行いました。昨年に引き続き、２年目の取り組みでしたが、５日間目標を決めて取り組むことができましたか？みなさんのカードをみていると、少しずつ取れるポイントが増えている人がいたり、おうちの人にも声をかけてボーナスポイントをとっている人がいたりと、一生懸命に取り組んだことが伝わってきました。ノーメディアチャレンジは終わりましたが、これからもメディアの使い方についてしっかり考え、時間を守った使い方をしていきましょう。

ノーメディアチャレンジ週間のポイント結果

	１１/２２（月）	１１/２３（火）	１１/２４（水）	１１/２５（木）	１１/２６（金）
全学年のポイント数	１１２	８７	１２８	１４６	１４３

５日間の合計は・・・ **６１６ポイント** でした。

全校で700ポイント達成する目標には届きませんでしたが、みなさんとてもよくがんばりました。その中でも25ポイントゲットした人にはしおりを、32ポイントゲットした人にはマスクケースをプレゼントします。
うら面にみなさんの感想とおうちの人からのコメントものせるので読んでみてくださいね！

ノーメディアチャレンジ優秀賞

３２ポイント以上を達成しました。

すばらしい！

２年

３年

４年

～みなさんの感想紹介～

「これからも続けたい」という感想が多く、うれしくなりました。
ぜひ、がんばってくださいね！

いつもは時間をわすれて使ってしまうけど、ノーメディアチャレンジで時間を見ることができたのでうれしかったです。

食事中にメディアを使うことが多いので、気をつけました。これからもメディアの使い方は気をつけたいです。

ノーメディアチャレンジをして、ぼくはいつもテレビを見すぎだと思いました。９時にやめるようにできたので、これからも続けたいです。

～おうちの人からのコメント紹介～

温かいコメントをありがとうございました。

タイマーを自分で設定し、時間をきっちり守り、２１時を過ぎると目をつむっていてえらかったです。

家族にもノーメディアチャレンジの声かけをして、がんばっていました。進んでお手伝いもしてくれました。

時間を気にしながらゲームやテレビをみていました。少しでも時間を守るという気持ちがみえてよかったです。

こしの小スマートルールをおさらいしよう

ノーメディアチャレンジを機会に、もう１度「こしの小スマートルール」もとに、おうちの人とメディアの使い方について話をしましょう！

みんなで守る「こしの小スマートルール」

※ここで言うＳＮＳ機器とは、スマホやパソコン、タブレット、携帯ゲーム機、携帯音楽プレーヤーなどのインターネットにつながる機器全てのことを言います。

こ
- ＳＮＳ機器の利用時間は、１日１時間くらいとし、夜９時以降は使いません。
- ＳＮＳ機器の保管場所は、家族と相談して家族が見える場所に保管するようにします。

し
- ＳＮＳ機器では、料金がかかるものがあるので、使い方に気をつけるようにします。
- ＳＮＳ機器でとった写真などは、むやみにインターネットなどにのせないようにします。

の
- ＳＮＳ機器を使って、インターネット上に人のいやがることや悪口を書き込みません。
- ＳＮＳ機器を使っての連絡は、相手の迷惑にならないように時間や回数を考えて送ります。

小
- ＳＮＳ機器を使って、知らない人から連絡がきても、返信しないようにします。
- ＳＮＳ機器で困ったことがあった場合は、すぐに親や先生に相談するようにします。

保護者の方へ

１１月末に行った、ノーメディアチャレンジでは、お子さんと一緒に取り組んでいただきありがとうございました。保護者の方と一緒に取り組むことで、よりポイントを獲得しようと頑張るお子さんの姿がたくさん見られました。チャレンジ中は、学校でも「ごはんを食べるときはテレビを消しています！」や「おうちの人も一緒にやってくれています！」などの声が聞かれ、保護者の方々のご協力に大変ありがたい気持ちになりました。本当にありがとうございました。今後もメディアの使用については、御家庭でもルールを決めて取り組んでくださいますようよろしくお願いいたします。学校でも引き続き、指導していきたいと思います。

日頃より、毎朝の検温やお子さんの体調管理に努めていただきありがとうございます。これからの季節、空気が乾燥することによって、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルス感染症は落ち着きをみせつつありますが、引き続き、手洗いやうがい、マスクの着用等の感染症対策にご協力をお願いいたします。