

SMILE



ほけんだより
すまいる No.22

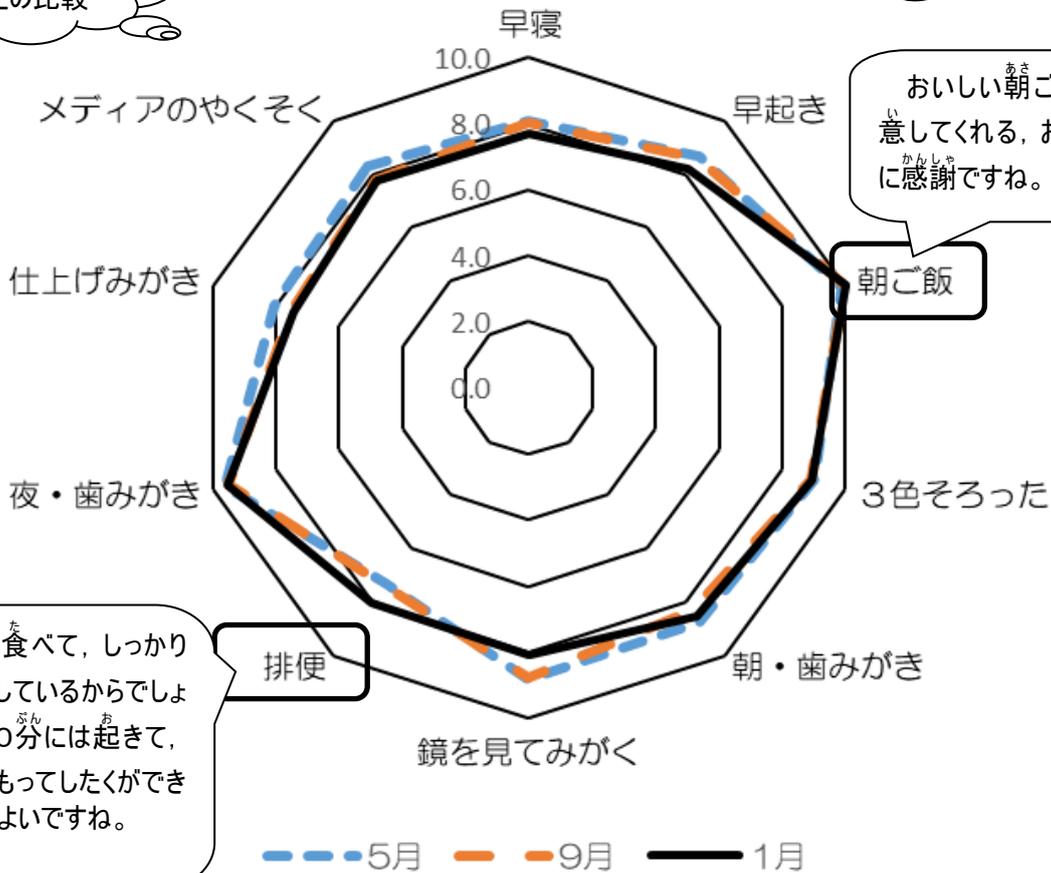
令和4年1月24日(月)
賀茂小学校 保健室

さあ、今年度も残すところ40日余りとなりました。最後まで「元気な賀茂っ子」で過ごせるように規則正しい生活をしていきましょう。

「めざせ100点」1月の結果報告

できている習慣は
続けていきましょう。

5月
・9月との比較



おいしい朝ごはんを用意してくれる、おうちの人に感謝ですね。

たくさん食べて、しっかり体を動かしているからでしょう。6時30分には起きて、朝余裕をもってしたくができていのもよいですね。

項目⑩の「テレビやゲームの時間が守れましたか・メディアのやくそく」は、自分で決めた時間が増えた(9月の平均は60.7分でしたが、1月の平均は73.6分で、3年生以上の学年で増えていました)、そして、守れない子が多かった、などの様子が見られました。

おうちの人からも「目の健康」を心配して、メディアとのかかわり方を考えてほしいという声が届いています。学習でタブレットも使います。目はいつもいつも働いてくれています。寝る直前まで「ゲーム」など刺激の強いものを浴びていたら、せっかく早寝をしても、質のよい睡眠にはなりません。

1日24時間、平等に時間が与えられていますが、「どう使うか!」であなたの健康は変わってしまいます。自分の健康は自分の手で守りましょう。