



あかるいみらい



高松小学校 保健だより

R4.7.21 No.7

さあ、夏休みがはじまります！

～おうちのかたへ～

夏休み明けに、ご提出ください

①『けんこうのきろく』 ★

中を開いて、お子さんの成長をごらんください。表紙の学年の1の欄に保護者印を押して、2学期のはじめにご提出ください。

ここにです

1

②『清潔検査カード』 ★

1学期のがんばりをごらんください。
そして、「家族からのほげまし」の欄に、
一言、**応援メッセージ**をお願いします。

ここにです

せいけんつけんさ	
ねん ばん なまえ	
月 / 日	
1 が っ き	かおあらい
	はみがき
	ハンカチ
	ティッシュ
	つめきり
せいけんつけんさで、 1がっきがんばること	
家族からのほげまし	

■よいときは、
毎週 水曜日に入ります。
■わすれたら×をのこす。

『ちりょう 治療のすすめ』について

「ちりょうのすすめ」をもらった人は、夏休み中に治してしまいましょう。
アレルギーの人は季節がずれて、お医者さんで「異常なし」と言われるかもしれません。
でも、別の病気が隠れている事もあります。紙を持ってお医者さんに行ってくださいね。

夏休みの健康目標

夏休み中も、

「早ね早おき・朝ごはん」

をがんばること

保健の宿題

歯ブラシを

あたらしいものに

かえてくること

げんきアップ週間 がんばりました

・がんばったこと ◆メディアの約束

- 1年** ◆ ゲームとユーチューブは、2じかんまでにする。
- ◎ はやくねることと、はやくおきることをがんばりました。
 - ◎ どくしょをがんばりました。メディアをあまりみなかったです。
 - ◎ (おうちの人から：約束を守れるように自発的に頑張っていました。)
- 2年** ◆ ゲーム、ユーチューブは1日1時間まで。休みの日だけにする
- ◎ でんしメディアのやくそくをまもれた。タブレットをあまり見なかった。
 - ◎ 早ね早おきができなかったなので、2がっきはがんばります。
 - ◎ (読書をしたたり外で遊んでいてよかった。かぞくでおはなしする時間がふえてよかったです。)
- 3年** ◆ 平日はゲームをしない。20分画面を見たら20秒遠くを見る。
- ◎ 電子メディアの約束を守った。トランプや将棋をしてすごした。
 - ◎ 早くねると朝の目ざめがよくて、楽しい1日にできた。
 - ◎ (朝、パッと起きられてすごいなと思いました。もう少し読書を頑張ることが次回の目標です。)
- 4年** ◆ 宿題をしてから電子メディアを見る。9時いこうは見ない。
- ◎ 読書をがんばりました。本をたくさん読めてよかったです。
 - ◎ 休みの日も早く起きられるようにがんばりました。
 - ◎ (タイマーを使って、電子メディアを見る時間を自分でコントロールしていた。)
- 5年** ◆ 12歳以下はやってはいけないゲームをしない。明るい部屋で目をはなして見る。
- ◎ 電子メディアの約束を守ることと、読書をがんばりました。
 - ◎ 早ね早起きの習慣をつけて、きそく正しい生活を送れるようにがんばりたい。
 - ◎ (自分でめあてを気にして生活していました。もう少し早く寝られるといいですね。)
- 6年** ◆ お手伝いや家事をする。勉強が終わってからゲームをする。9時になったらやめる。
- ◎ いつもより読書をたくさんしました。
 - ◎ 寝る時間を守れない日があったので、これから意識してがんばりたい。
 - ◎ (以前より電子メディアを使用する時間はだいぶ減りました。スポ少もある中で、よく頑張りました。)

いぞんしょう ちゅういほう ゲーム依存症 注意報！

小学生で見たりやったりしていいゲームは、CERO Aのものだけです。それ以上のゲームは、小学生にとって脳や心に悪い影響が出る恐れがあり、「ゲーム依存症になりやすいゲーム」として挙げられています。お家の方は、お子さんが今どんな対象年齢のゲームをしているか、いつも知っておいていただきたいです。



年齢区別対象となる表現・内容は含まれておらず、全年齢対象であることを表示しています。



12才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



15才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



17才以上を対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。



18才以上のみを対象とする表現内容が含まれていることを表示しています。
(18才未満者に対して販売したり頒布したりしないことを前提とする区分)