

# ほけんだより No.8

令和4年7月7日 岩国市立美和東小学校 保健室



7月7日は七夕です。みなさん、短冊には何を書きますか？ お願いだけではなく、目標も書いてみましょう。言葉にすることで、「がんばろう！」という気持ちになれますよ。今年は天の川が見えるといいですね。

7・8月の保健目標

夏の健康生活を考えよう

保護者の方へ

「健康カード」を配布します。

定期健康診断と5月～7月の体重測定の結果を記入しています。ぜひ親子で、お子様の成長のようすをご覧ください。

ご確認の印を押されましたら、7月12日（火）までに担任へ提出をお願いします。



## とうげこうちゅう あつ たいさく 登下校中の暑さ対策について

短かった梅雨が明け、熱中症が心配される季節となりました。登下校の暑さ対策として、日傘や冷却グッズなどを上手に活用し、熱中症にならないよう気を付けて過ごしましょう。

【使用してよいもの】

日傘

マスクを外したときに距離を取ることもできます。



ネッククーラー

保冷機能のあるリングを首に当てて使います。



電気で動くものや、けがにつながりやすいもの（長さがあり巻き込まれる可能性があるもの）は使用禁止です。



がっき 1学期

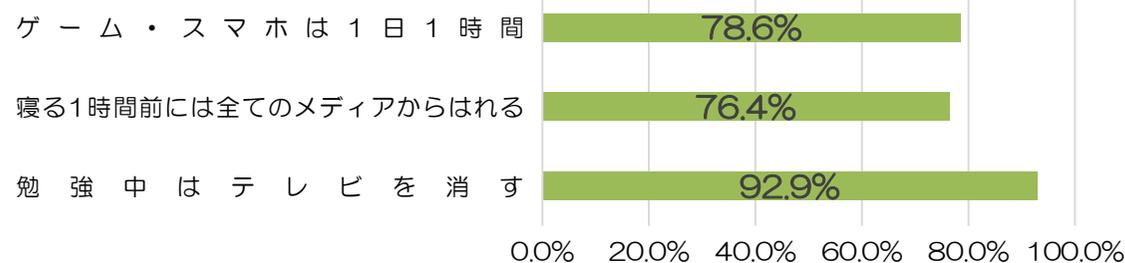
メディアコントロール

チャレンジカードの結果

6月13日～19日までの1週間、美和中学校区で今年度はじめてのメディアコントロールチャレンジカードに取り組みました。メディア機器の使い方を見直して、家族団らんの時間が増えたでしょうか。夏休みまであと少しです。夏休みは、自由な時間が多くなりますが、そんなときこそメディアコントロールを意識して、過ごせるといいですね。



### メディアチャレンジメニューの達成率



### 子どもたちの感想から

- 1年：テレビをみたいけど、がまんしました。
- 2年：あさ6時30分におきるのをがんばりました。
- 3年：朝ごはんをたくさん食べるのをがんばりました。次は、寝た時刻を早くしたいです。
- 4年：まだまだスマホを使う時間を少なくしようと思います。
- 5年：タブレットをついやりたくなるから、次はがまんしたいです。
- 6年：寝る1時間前にはすべてのメディアから離れることをがんばりました。

### おうちの方から

- 1年：テレビの時間が減った分、たくさんお手伝いしてくれました。
- 2年：自分で時間を見ながらがんばることができました。
- 3年：テレビの時間、寝る時間もしっかり守れました。
- 4年：自分で計画を立てて、寝るまでに何をしてどんな順番でやるかしっかり考えるといいね。
- 5年：平日はいっしょにボードゲームやパズルなどをやりました。
- 6年：時間の管理ができなくなっているので、少しずつ見直して、すいみん時間を確保しよう。

