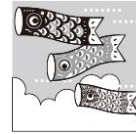


# ほけんだより 5月号



みかわしょうがっこう ほけんしつ  
美川小学校 保健室

2020年5月 発行

おうちの方と一緒に読んでください♪

## 第1回 健康づくり・メディアコントロールチャレンジ週間(5月11日~17日)

今年度は、昨年度から取り組んでいるメディアコントロールチャレンジと、健康づくり週間カードの2つを、合わせて取り組んでいきます。第1回目のチャレンジ結果をお知らせします。

コース	内容
☆	夜9時以降は、ゲーム機器等を使わない
☆☆	夜8時以降は、ゲーム機器等を使わない
☆☆☆	夜7時以降は、ゲーム機器等を使わない
☆☆☆☆	夜6時以降は、ゲーム機器等を使わない

### ○選んだコース

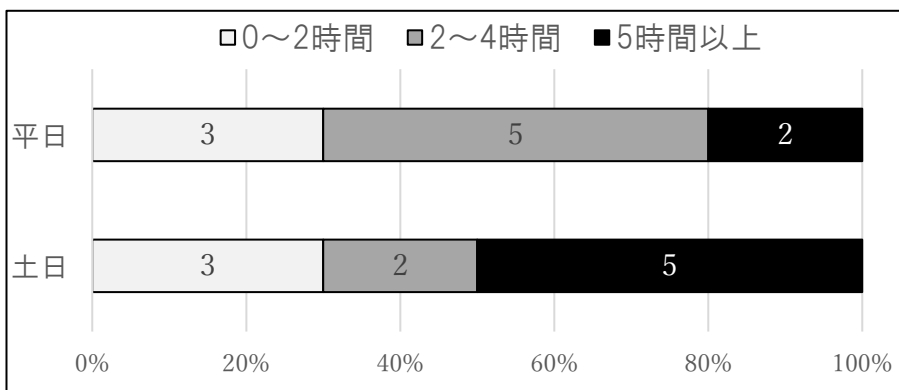


☆	☆☆	☆☆☆	☆☆☆☆
1人	6人	1人	2人

### ○達成度(7日中、目標時刻にやめることのできた日数)

0日	1~3日	4~6日	7日
1人	4人	4人	1人

### ○ゲーム機やテレビなどを使った時間



1日ゲーム機やテレビを全く使わないという人もいました。逆に、休みの日は1日に10時間も使っていたという人もいました。規則正しい生活を送ったり、目の健康を保ったりするためにも、使い方を自分でコントロールできるようになってほしいと思います。



### ○睡眠 (全校平均)

起床時刻	就寝時刻	睡眠時間
6:34	21:21	9時間6分

毎日の疲れをとるために、9時間はしっかり眠りましょう。寝る直前まで強い光を浴びないことも、良い睡眠のためには大事なポイントです。



### ○朝ごはん

平日	土日
100%	80%

平日は全員が毎日きちんと朝ごはんを食べてから登校していました！休みの日も朝ごはんを食べて、生活のリズムが乱れないように気をつけてみましょう。



### ○手洗い・うがい

全員が毎日○をつけていました。外で遊んだあとや給食前には必ず手洗いをしていますが、しっかり汚れを落とせていますか？きれいに手を洗うには30秒くらいの時間がかかります。みなさんの手洗いは何秒かかっていますか？せっけんを使って、しっかり30秒手洗いをしましょう。

