

すこやか

黒笹小学校 保健室
R4. 10. 3 第6号

ようやく涼しくなり、秋らしくなってきました。この時期は朝や夜と昼間の気温差
が大きいので、体調をくずしやすいです。かぜをひかないためにも、きそく正しい
生活を心がけましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう！

目にやさしい生活をしよう



明るいところで本を読もう



姿勢よく座って勉強しよう



ぐっすり眠って目を休めよう



ゲームは時間を決めよう



前髪は目にかからないようにしましょう

こんな生活はやめよう



暗いところで本を読む



寝ころんで勉強



夜ふかし



長時間ゲームを続ける



前髪が目にかかっている

おうちの人と一緒に読みましょう。

「心とからだ ハッピーチャレンジ」について

毎月10日、みよし市ノーメディアDAYに合わせて、点検活動を行っています。
今までのチェック項目を見ていると、意識して取り組んでいる子がたくさんいて、
黒笹っ子はすごいなあと感じています。前期最後の点検日は、10月10日です。
チェック項目の中でもとくに意識して取り組んでほしいのが、④電子メディアを使った時間は、合わせて2時間以内でしたか。⑤ねる1時間前に、電子メディアをやめられましたか。この2つです！今までこの項目に〇がつけられなかった人は、意識して取り組んでみてください。

*前期の感想記入欄があります。そちらも合わせてご記入をお願いします。

アウトメディア！ゲームやスマホを置いて、何しよう??

電子メディアを使う代わりに、みなさんは何をして過ごしますか。いつもはあまりしないことにチャレンジするのもいいですね。もしかしたら、ゲームやスマホよりもっと好きなことが見つかるかも…！



どくしょ
読書

本の中ならどこでも行ける！恐竜時代も未来も、
海外も宇宙も。空想の国だって！本の中の世界に
どっぷりつかってみるのはどうでしょう？



えか
絵を描く

うまく描けなくても、楽しいのが大事！かまえず、
気楽に、なんでもとにかく描いてみよう！



てつだ
お手伝い
りょうり
や料理

みんなの「おいしい」顔を想像すると、料理するの
のが楽しくなる！お手伝いも料理も誰かの
ためになることって、気持ちがいいね。



おしゃべり
やアナログ
ゲーム

家族と話す時間を増やしてみよう。話すとスッ
キリするし、笑うと幸せホルモンがたくさん
出るよ。おしゃべりに飽きたら、アナログゲー
ムをやってみるのはどうでしょう？