

ほけんだより



第10号 令和7年12月5日
尾道市立御調西小学校
保健室

これでバッチリ！

さむ たいさく
寒さ対策

お風呂につかる



あたた 温かいものを飲む



ぼうかん ぎ 防寒着を身につける



かさ ぎ 重ね着をする



カイロをはる



たいさく 対策をしっかりと
さむ 寒い冬も
げんき 元気に
の 乗り切り
ましよう！



メディアとはなれてみよう強化週間

11/10～11/14は“メディアとはなれてみよう強化週間”でした。意識して取り組みましたか？5日間とも目標を守れた人は35人（約51%）でした。5年生は、14人中10人が守れたという結果でした。すばらしいですね。

大切なのは『強化週間ではないときでも使い方に気をつけること』。何をしてメディアを使わない時間をすごしたか、メディアとはなれてみてどんなことに気付いたか、この1週間の生活を思い出しながら毎日をすごしましょう。



みんなのふりかえり

- たくさん使わないように時間を守ることを意識します。
- あっという間に時間がすぎて、守るのが難しかったです。
- メディアを見ないように外でサッカーをしました。
- おり紙やお絵かきが意外と楽しかったです。
- うまく使えば、1時間30分が長く感じました。
- 規則正しい生活を続けました。



メディア以外の過ごし方

- キャッチボール
- カードゲーム
- おうちの人と話す
- お手伝い
- 読書
- パズル
- 勉強
- 工作
- など

風邪に負けないカラダをつくろう

めん えきりよく 免疫力チェック！



まも 守ってくれます。自分の免疫力が
たか 高いかチェックしてみましょう。

き そくただ せい 規則正しい生活は免疫力を高
め、感染症から
じ ぶん めん えきりよく

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |



0～2こ

ふだん けんこう いしき 普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなおいでしよう！

3～6こ

めんえき たも せいかつしゅうかん みだ 免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10こ

せいかつしゅうかん みだ と 生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

保護者のみなさまへ

- お忙しい中、メディアとはなれてみよう強化週間へのご協力ありがとうございました。心身の健康のため“メディアを適切に使用する力”は必要不可欠です。引き続き、ご家庭でのサポートもよろしくお願いいたします。
- 23日の個人懇談で『2学期の健康の記録』をお渡しする予定です。受診や治療がまだの項目については、早い受診をお願いいたします。済んでいる場合は、学校へお知らせください。