



第10号 令和7年12月5日
尾道市立御調西小学校
保健室

長かった2学期も、あと12日登校したら終わります。2学期は、修学旅行、社会見学、学習発表会、山海島体験活動など行事がいろいろありました。全力で取り組むみなさんの姿をたくさん見ることができました。2025年はどんな1年でしたか？それぞれふり返ってみると、年末を元気にむかえられるよう、体調をととのえていきましょう。

これでバッチリ！

寒さ対策

おふろにつかる



あたたかいものを飲む



防寒着を身につける



重ね着をする



カイロをはる



対策をしっかりして
寒い冬も
元気に
乗り切り
ましょう！



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。



メディア以外のすごし方

- 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

免疫力チェック！



0～2個

普段から健康を意識できています。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

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

風邪に負けないカラダをつくろう



3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてています。チェックがついた項目を改善しましょう。

- 0～2個
- 3～6個
- 7～10個

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ひいたします。

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、早い受診をお願いします。済んでいる場合は、学校へお知らせください。

