

ほけんだより

令和5年5月
阿曾小学校保健室



みなお 見直そう!! メディア時間

テレビやスマホ、携帯ゲームなどのメディアの機械とかかわる時間が長くなっている人はいないでしょうか。メディアの機械は私たちの生活を便利で楽しくしてくれると同時に、体と心に影響することもたくさんあります。メディアを上手に使う力を身につけることができるように、今年も阿曾小学校では全校でいきいきカードに取り組みます。

1回目の取組は 5月23日(火) から5月30日(火) までです

メディアコントロールを中心とした生活習慣づくりは、総社東中学校のテスト週間にあわせて、総社東中学校区のすべての幼稚園・小学校・中学校で取り組みます。

カードに「わが家のルール」を書くページがあります。

取組の終わりにはよこの色をぬれたかずを書きます。

第1回 いきいきカード (5/23~5/30)

()年()番名前()

項目を達成することができたら色をぬりましょう。

項目	達成することができた	5/26(金)	5/27(土)	5/28(日)	5/29(月)	5/30(火)	合計
わが家のルール	守ることができた						
学年の、目標の家庭学習時間	終わることができた						
目標の家庭学習時間	取り組むことができた						
わが家でくつそろえ	じぶんのくつをそろえた						
	かぞくみんなのくつをそろえた						
合計	(色をぬれた数)						

達成することができたら色をぬります。

学年の、目標の家庭学習時間を書きます。

「くつそろえ」に挑戦!

おうちでも学校と同じようにくつそろえに取り組んで、「みつけ玉」「しんせつ玉」をみがきましょう。(かぞくみんなのくつがそろっていれば確認だけでOKですよ)



取組の終わりには自分の振り返りを書きましょう。

1日が終わったら、いくつ色をぬれたか数えて書きます。

最後に、お家の人に見せて、見たるしや思ったことを書いてもらいましょう。

おうちの方へ

- ★ 低学年のお子さんは、記入の様子をご家庭で見てくださるようお願いいたします。
- ★ 時間の目安は総社東中学校区のきらめき EAST「幼少中系統表」を基にしています。
- ★ 取組期間の終了時、お家の方のサインをご記入ください。
- ★ お子さんのがんばりをぜひご家族でも応援してください。
- ★ 取組の結果はほけんだより等で皆さんにお知らせします。

ご協力をどうぞよろしくお願いたします。



もうすぐ運動会！



毎日、運動会の練習をがんばっていますね。急に暑くなったので熱中症が心配です。屋外では必ず帽子をかぶり、こまめな水分補給をしながら元気に本番をむかえましょう。

学校では熱中症の指数を毎日測っています。気温だけではなく、湿度や地面からの照り返しなどいろいろなことを考えて、命が危険な暑さだと判断された場合は、外遊びが中止になります。みなさんにとっては残念なことかもしれませんが、ひとつしかない命を守るために大切なことだということを、知ってほしいと思います。



暑さ
注意報

急な暑さ

日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策

- 通気性のよい服や下着で調節
- 帽子で直射日光を避ける
- タオルで汗を拭く
- 疲れたら休む
- こまめな水分補給



スクールカウンセラーさんのお知らせ

スクールカウンセラー がっこう ことば
学校に来られる日

6月9日（金） ひるやす
昼休み 13:05～13:35

場所（ きたかん かい かいだんまえ へや ）
北館2階 階段前の部屋



この日は約束をしていなくてもカウンセラーさんと会うことのできる日です。カウンセラーさんと自分だけの時間を約束したい人は、保健室まで知らせてください。