

すこやか

12月の保健目標

かぜやインフルエンザの予防を心がけよう



平成29年12月22日
 仙台市立幸町小学校
 ほけんだより
 ~No.15~


「すこやか元気カレンダー」で、健康な冬休みを送ろう!

今年も残りわずかとなりました。明日から「冬休み」です。今年にはみなさんにとってどんな一年でしたか? 健康に気をつけて生活することができましたか? 冬休み中は、おいしいものの食べすぎに注意して、楽しいテレビやゲーム・スマホの誘惑に負けないで、「心」も「体」もゆっくり休むようにしましょう。よい年末年始を過ごしてくださいね。

「すこやか元気カレンダー」

①その日のめあてを達成できたら に をいれよう!

②歯みがきを1回したら、☆に1つ色をぬりましょう。毎日、★★★(三つ星)目指して、歯みがきがんばろう!



<p>23日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> 休み中も、学校に行く日と同じ時間に起きよう</p> 	<p>24日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> ごちそうの食べすぎに気をつけよう</p> 	<p>25日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> むし歯などの治療は、休み中にすませよう</p> 	<p>26日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> 外から帰ってきたら、うがい・手洗いをしよう</p> 	<p>27日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> ねる前には、わすれずに歯みがきをしよう</p> 	<p>28日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> 今年の汚れは今年のうちに! きれいに、そうじをしよう</p> 
<p>29日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> 休み中も、朝ごはんをしっかり食べよう</p> 	<p>30日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> おうちの人とお話したり、ふれ合ったりしよう</p> 	<p>31日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> ゲームもテレビもスマホも時間を決めてやろう</p> 	<p>1月1日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> あけましておめでとうございます。家族や身近な人と仲良くすごそう</p> 	<p>2日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> 夜おそくまで、テレビを見ていませんか? 早めにねましよう</p> 	<p>3日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> 家のお手伝いをしっかりしよう</p> 
<p>4日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> 天気の良い日は元気に外で遊ぼう</p> 	<p>5日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> おうちでも定期的に換気しよう</p> 	<p>6日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> 少しずつ、学校の準備をしよう。宿題は大丈夫? つめを短く切りましょう</p> 	<p>7日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> 出かけるときは、「どこに、誰と、何時まで」かおうちのひとにお話ししよう</p> 	<p>8日 ☆☆☆</p> <p><input type="checkbox"/> さあ、明日から学校! 心と体の準備はいいですか?</p> 	<p>1月9日</p> <p><input type="checkbox"/> 元気に「いきます」をいって、学校へ行こう!!</p> 

おねがいします。



児童のみなさん
保護者の皆様へ

待ちに待った冬休み。クリスマスプレゼントにゲームやスマホをプレゼントしてもらう人もいるかもしれません。また、お年玉でもゲームやスマホを貰う人はいませんか？

冬休みは、いつでもゲームし放題、スマホし放題、楽しいテレビも見放題！とかんちがいていませんか！？

休み中だからこそ、おうちでの約束をしっかりと守ってくださいね。

あなたは今日からiPhoneの
所有権を持つことができます。

やったね！

責任感のあるお利口な13歳なので、このプレゼントはあなたにふさわしい。しかし、このプレゼントを受け取ると同時にルールや規則がついてきます。次の使用契約をゆっくり読んでください。



私の親としての仕事も分かっています。あなたを健康で豊かな人間性を持った現代テクノロジーをうまく活用していける大人に育てなければならないということを。次の規則を守る事ができなかった場合、あなたのiPhone所有権もなくなります。

あなたが大好きでたまりません、あなたと何百万個ものメッセージ交換をするのが楽しみです。

低学年・中学年の皆さんは、おうちのテレビやゲームの約束を確認しながら、おうちの人と一緒に読みましょう。



この約束の続きが読みたい人は、ぜひ調べてみてください。来年のほけん日より、残りの約束を紹介いたします。

スマホ18の約束を知っていますか？

アメリカのあるお母さんが、13歳の子供にスマホ（iPhone）を与えてもよいか、なやんだ結果、つくった子供との契約書です。



お母さんからの愛情がたくさんこもった内容です。

今回は、1つ目の約束から5つ目の約束を紹介いたします。

1 これは私の携帯です。私が払いました。あなたに貸しているものです。私ってやさしいでしょ！？

2 パスワードはかならず私に報告すること。



3 これは「電話」です。鳴ったらかならず出ること。礼儀良く、「こんにちは」と言ってください。電話の相手が「ママ」「パパ」だったらかならずでること。絶対に。

4 学校がある日は、夜7時半に携帯を私に返却します。週末は夜9時に返却します、携帯は次の日の朝7時まで電源オフになります。固定電話に電話できないような相手なら、その人には電話もSNSもしないこと。自分の直感を信じて他の家族も尊重しましょう。

5 iPhoneはあなたと一緒に学校には行けません。SNSをする子とは直接お話をしましょう。人生のスキルです。

◆◆◆本年も学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました◆◆◆

今年一年、様々な保健活動や調査票の記入などにご協力いただき、感謝申し上げます。来年も、子供たちが安心・安全に学校生活を送れるよう留意してまいります。引き続き、インフルエンザや感染性胃腸炎など体調管理にご留意いただき、よい年末年始をお過ごしください。

