



令和3年2月2日(火)  
 仙台市立馬場小学校  
 ほけんだより NO.14

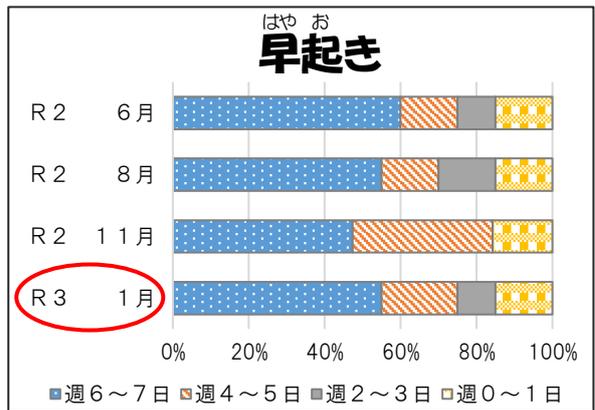
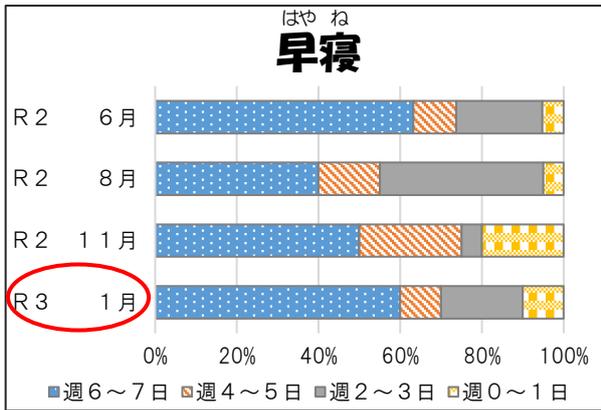
～お家の人と一緒に読みましょう～

**あす 明日からメディアコントロール週間です！**

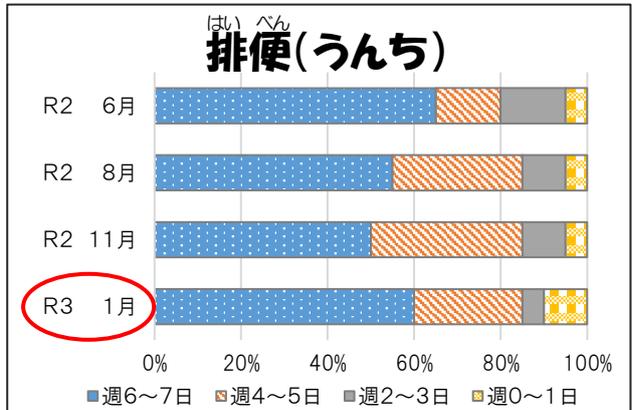
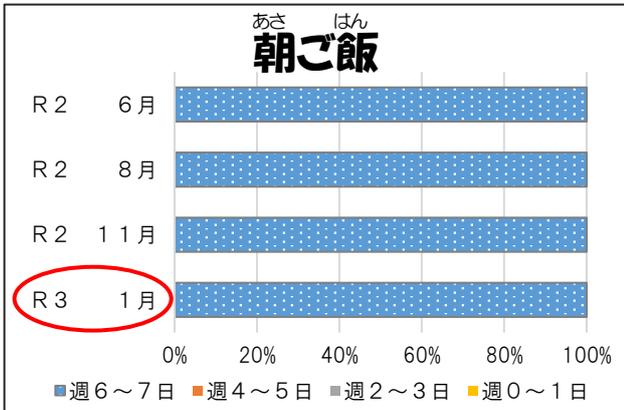
明日から秋保中学校区の小中学校で取り組む「メディアコントロール週間」が始まります。メディアの使用時間について自分で目標を決め、毎日達成できるよう頑張りましょう。ご家庭でもメディア使用のルールを確認し、お子さんと一緒に取り組んでいただけますようご協力をお願いいたします。

また、今月の保健目標は、「よい生活習慣を身に付けよう」です。今年度最後のがんばりカードの結果をお知らせしますので、できていないところを見直し、今年度中に改善できるようにしましょう。

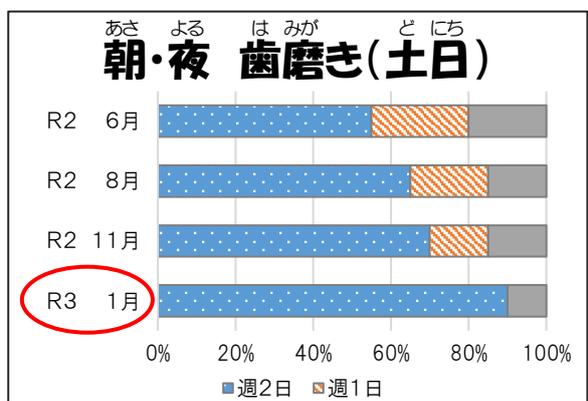
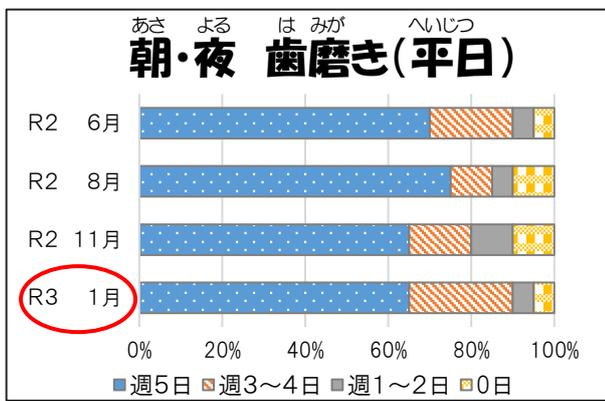
**がんばりカードの結果**



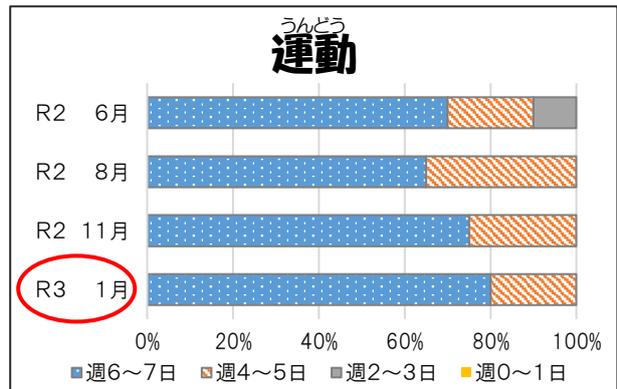
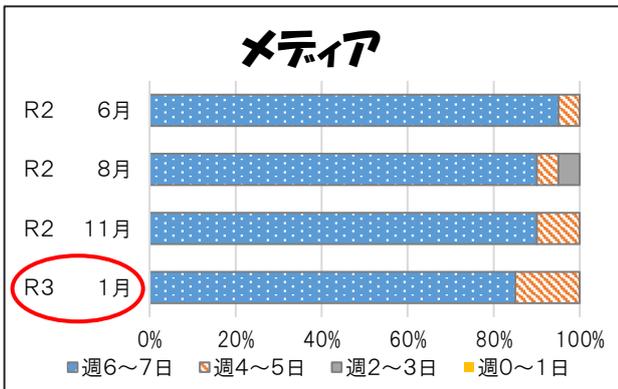
早寝・早起きは、できている人とできていない人に分かれています。早寝ができていない人は早起きができる傾向にあります。すぐに改善するのは難しいと思いますが、まずは、週に数回でも早寝・早起きができるよう努力してみてください。少しずつ“できた”日を増やしていきましょう。



朝ご飯は、6月からパーフェクトでした。朝ご飯は午前中の元気のもとになるので、これからもしっかりと食べてください。また、排便の結果を見てみると、毎日排便できていない人もいます。きちんと排便するためには、バランスの良い食事が大切です。水分をとり、食物繊維が多く含まれるものを食べ、お腹の環境を良くしていきましょう。



土日に歯磨きができていない人は80%を超えており、6月からの皆さんの頑張りが分かる結果となりました。しかし、土日に比べると、平日の歯磨きを毎日できている人が少ないです。特に朝の歯磨きができているので、時間に余裕が持てるよう早起きを心掛け、歯磨きをする時間を作りましょう。



メディアと運動に関しては、6月からずっと目標を守ることができているので、素晴らしいですね。しかし、がんばりカードの期間が終わると、SNSやゲーム等をする人が増えている人がいます。今後は、メディアをより正しく使用できるよう、自分で使用時間をコントロールする力を身に付けましょう。

**携帯・スマートフォンを使うときは**

※ 必ずお家の人とルールを決めましょう

困ったことが起きたら相談する

インターネットで知り合った人には会わない

悪口を書いたり、仲間はすれにしたりしない

むやみに個人情報を書かない・送らない