

ほけんだより No6

令和3年7月9日 柏崎市立高柳小学校

7/12(月)～7/18(日)

第1回ハッピーライフ週間

いつも、当校の保健活動にご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。今年度も、五中區で足並みをそろえ、生活習慣をチェックするハッピーライフ週間を年間2回実施いたします。第1回目は、来週7/12(月)～7/18(日)です。子どもたちは、この1年間の、自分の睡眠時間についての“マイルール”を決めました。内容を確認していただき、保護者確認欄にサインをお願いします。また、以下に、ハッピーライフ期間中、保護者の皆様をお願いしたいことを記載しましたのでご確認ください。子どもたちが、望ましい生活習慣で過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。


① ハッピーライフチェック

子どもたちが生活の様子をハッピーライフチェックカードに記入しますので、**毎朝、確認していただき、「おうちの方のサイン欄」にサインをお願いします。**最終日には、メッセージの記入と評価(ABCのいずれかに○を付ける。)をお願いいたします。メッセージ記入欄と評価の欄はハッピーライフチェックカードの下の方にありますので、ご確認ください。


② ハッピーライフ家族会議(下記参照)

ハッピーライフ期間中に、ご家庭の**メディアルール**について、話し合ってみてください。家族会議の中で、《〇〇家メディアルール》を記入し、最後に、《ハッピーライフ家族会議を振り返って》を記入してください。

<<< ハッピーライフ家族会議 例 >>>



ハッピーライフ家族会議



今回のテーマ

家庭でメディアルールを決めよう！(テレビ・ゲーム・スマホ・パソコン・タブレット使用のルール)

○参加者 ぼく、お母さん、いもうと、おじいちゃん

○実施日: 7 月 17 日 (土)

《たかやなぎ家メディアルール》

メディアの利用時間


平日 / 時間 00 分まで

休日 2 時間 00 分まで


夜は 8 時 00 分までにやめる

宿題が全部終わってから、ゲームをする。

夜ごはんは、みんななどいっしょに食べよう!!



たくさんメンバーで話し合えば、もっとよいアイデアがでてきそうだね!



家族に決める作戦や合言葉を作れちゃうね!

○ハッピーライフ家族会議を振り返って

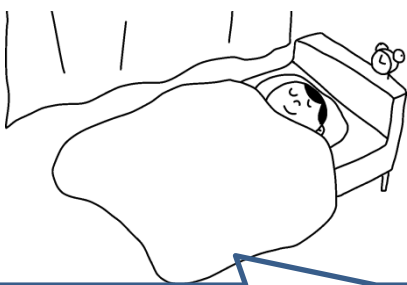
いつも、リセットから、すぐゲームをしていたので、やることをわけてから、使用していたです。土日もしらだらしないように、時計を見て、利用時間を守ります。ねる1時間前にはスマホを見るのはやめて、夜はぐっすりねるぞ!

※カードへの記入は、低学年はお家の方が書いてもよいです。

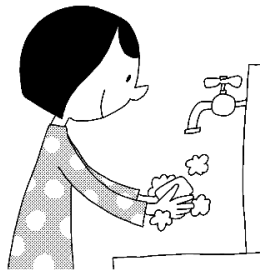
7・8月保健目標

夏を元気にすごそう

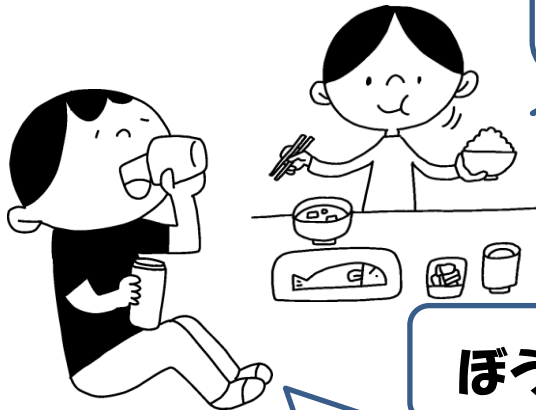
7月になりました。だんだん暑い日が多くなってきて、いよいよ夏本番ですね！暑さに打ち勝つためには、規則正しい生活習慣が大切です。ハッピーライフ週間で、生活リズムを整えましょう！夏バテや熱中症にならないように気をつけて、そして感染症にも注意して、今年の夏も安全に元気に楽しくすごしましょう！



はや 早ね・早起きしよう



てあら 手洗い・うがいをしよう
がいしゅつじ 外出時はマスクをつけよう



あさ 朝ごはんを
た 食べよう

うんどう 運動しよう



ぼうしをかぶろう

のどがかわく前に
すいぶん 水分をとろう



つめ 冷たいもの
た 食べすぎ注意

エアコンの使い方
き に気をつけよう



むし 虫よけを
しよう

