

ぽけんだより 11月

令和7年10月31日発行

三吉小学校 保健室

だんだんと日が短くなってきて冬が近づいてくるのを感じますね。

学芸会に向けて劇を練習したり、小道具を作ったりしているみなさんの姿を校内

でもよく目にします。体調を整えて元気に本番がむかえられるとよいですね。



できているかな? いい〇〇の日チェック

11月は11(いい)と読むごろ合わせて、様々な「いい〇〇の日」が作られています。

「いい〇〇の日」に合わせて、みなさんの毎日の生活をふりかえってみましょう。

足のうらがゆかに
ついていないかな?



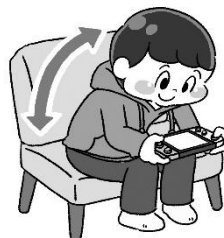
つくえにひじを
ついていないかな?



足をくむのがくせに
なっていないかな?



せなかがまるく
なっていないかな?



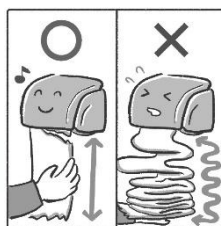
よごれたら
きれいにふこう



つかったあとは
かならずながしてね



スリッパを
そろえよう



トイレトペーパーの
つかいすぎに注意してね

毎月10日はメディアバランス DAY



「心とからだ ハッピーチャレンジ」に取り組んでいます

みよし市では毎月10日を「みよし市メディアバランスDAY」とし、家族の時間や学習、趣味などの時間を増やそうと取り組んでいます。今年度からは、みよし市すべての小中学校で毎月10日の点検活動「心とからだハッピーチャレンジ」をスタートし、心とからだの健康について考える機会になるように取組をすすめています。6月からスタートしたチャレンジも折り返しを迎えました。前期の取組を振り返ったみなさんの声を紹介します。

三吉小のみなさんの感想

- ・ねるまへのテレビをがまんしたら、次の日にきもちよくおきられるから後期もがんばりたい。
- ・もうちょっとスマホを見ないようにしたいなと思いました。
- ・10日はできるけど10日じゃない日はできないから、少しでもテレビを見る時間をへらしたいです。
- ・いつもは起きるのがだるかったけど、9時にねたら6時に起きられた。
- ・意外と自分はがんばっていると思ったのでよかったと思います。
- ・ねる1時間前にやめることが全然できなかったの、後期はできるようにしたいです。

保護者の方の感想

- ・自分1人だけでなく家族みんなで取り組もうと家庭内で声を出していて、うれしく頼もしく思いました。
- ・これからは家族で話す時間やゲームをする時間も増やしていきたいです。
- ・周りの人のいいところを見つけるのはちょっとしたことでいいので、母もやりたいと思います。
- ・家族で決めた電子メディアのルールを守ろうとする姿勢はみられました。夢中になると忘れてしまうこともあったので、見守りつつ、声をかけていきます。
- ・姉と兄も一緒にとりくみさせました！
- ・電子メディアはどうしても使いすぎてしまうので、もう少し声かけが必要です。
- ・使用時間30分以内はとても難しく、普段の電子メディアの利用頻度を改めて実感しました。



心とからだハッピーチャレンジにご協力いただきありがとうございます。特に電子メディアの使用については、各ご家庭で工夫されて取り組まれていると感じました。お子さんの心とからだ元気になるように、後期も引き続き声かけ、ご協力をよろしくお願いいたします。

学芸会本番に向けて

11月8日（土）に行われる学芸会に向けて子供たちは練習をがんばっています。

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩すことも多くなってきます。ご家庭でも健康状態にご留意いただき、元気に本番を迎えられるようご協力よろしくお願いいたします。