

# 保健だより

平成25年6月11日  
妙高高原南小学校  
お家の方へNO. 6

**胃腸炎症状の欠席が、今も続いています！**



学校で嘔吐するお子さんは出ておりませんが、  
便にも感染力があります。(本人は元気でも2週間程度注意！)  
「手洗い」はすべての病気の予防につながります。「手洗い」を中心  
に継続できますように、引き続きお声かけください。

感染予防のために、嘔吐物、便(トイレ)の消毒はハイター等で対応し、十分にお気をつけください。



**すこやか週間が始まります！**

**6月13日(木)～19日(水)**



すこやか週間は、妙高高原地区の幼稚園・保育園・小学校  
・中学校の「メティアコントロール強調週間」でもあります。

**テレビ+ゲーム 合わせて平日2時間・休日3時間以内**を

続けていきましょう。めあての時間は、子どもたちには浸透していると思います。  
(2年生以上)あとは実行できるかどうか！継続できるかどうか！習慣になる  
かどうか！です。

## 取り組みの内容は・・・

- 生活カード(1・2年) 家庭学習ノート(3～6年)にテレビ・ゲーム時間を記録する。学校ではカードの記録を点検し、集計していきます。
- 「第1回すこやか週間カード」を配布します。  
最近の生活の様子をチェックし、週間後には子どもたちの感想とお家の方のひとことをご記入ください。

テレビやゲームのコントロールができているお子さんは、**落ち着いて学校生活全般を過ごし、心の安定ができています**。子どもたちの健やかな成長を願って、ご協力をお願いします。

**6月13・15・17日は防災無線でメティアコントロールをPRします。20時45分頃の予定です！**

# なぜなぜ？テレビとゲーム 平日2時間・休日3時間なの？



おうちの人と読みましょう。

一日は..

早起きして、朝ごはんを食べて、顔を洗い、歯を磨き、  
うんちをして学校に元気よく出かける。  
学校では勉強して、運動して、元気に遊ぶ。  
家では、宿題・家庭学習をして、夕ごはんを食べて、お  
風呂に入る。お友達と遊んだり、テレビを見たり、ゲーム  
や習い事をする人もいます。お手伝いもする。  
そして、早めに寝て、明日のパワーを蓄える。

一日は、食べたり寝たり絶対必要なもの + 学校・家庭の予定や約束で時間が決まっているもの + 自分で時間をつかえるものがあります。

特にテレビやゲームは自分で時間をつかえるもののひとつです。自分で見たいテレビを選んだり、家族がつけているテレビをなんとなく見ていたり、ゲームをやったりする人がいます。

食べたり寝たり絶対必要なものと学校・家庭の予定や約束で時間が決まっているものを除くと、テレビやゲーム時間は目標時間以内(平日2時間まで・休日3時間まで)が適当ということになります。それ以上になると...

テレビやゲームが長時間になり、大事な睡眠時間や家庭学習の時間がとれず生活リズムが乱れる人がでてきます。学校では、勉強したり、運動したり仲良く遊んだりできない人も出てきます。また、運動不足になる人も出てきます。

自分で時間をコントロールしていきましょう。我慢も必要！

今週の6月13日(木)～19日(水)は「すこやか週間」です。自分の生活を振り返ったり、メディアの約束にチャレンジしたりします！

すでにより習慣が身についている人がたくさんいます。できていない人は、すこやか週間をチャンスにしてください。必ず守るぞ！という気持ちでがんばってください。

今までたくさんテレビを見たり、ゲームをしたりしていた人は、あいた時間は、どんな時間になるでしょう？家族とおしゃべりしたり、家族で遊んだり、本を読んだり、休日は近くの公園で思いっきり遊んだりしてみましょう。進んでお手伝いもいいですね。



