

# 保健だより

平成24年10月9日  
妙高高原南小学校  
お家の方へ

よい生活リズムで  
元気な子どもたち

メディアコントロールが習慣になる！



**すこやか週間の取組 ありがとうございます。**

<すこやか週間 メディアコントロール>

5日(毎日)守れた・・・ 81人(92%)

4日以上守れた・・・ 92人(100%)

<9月の集計 >

25日以上守れた・・・ 86人(94%)

今年は、妙高高原南小学校の子どもたちが 1が月に25日以上  
メディアコントロールができることを願い、目標を立てました。

**お子さんはいかがでしたか？** <おうちの方の感想から>

○メディアコントロールができてきた。習慣・あたりまえになっている。

○自主的にできるようになった。

△休日の約束が守れない。

△早寝、お手伝い、勉強もがんばってほしい。

長時間のテレビ視聴が

なくなりました。(依田の感想)

**今後とも点検(賞賛!)お願いします。**

生活カード(1・2年)や家庭学習ノート(3~6年)に テレビ+ゲーム時間、家庭学習時間が、記録できているか、点検してください。

記録をとりながら、自分の生活を振り返ることが大切です。

引き続き、よろしくお願いいたします。

## 水筒について

夏の間、熱中症対策で水筒持参をお願いしておりましたが、学校としては終了します。以後、水分補給のために持参してかまいません。ご協力ありがとうございました。



## 視力・姿勢について

日常で眼の様子が気になる、お子さんがいましたら、ぜひお声かけください。保健室で**視力**の検査をすることもできます。1年間に視力が著しく低下するお子さんもいます。特に中学年から高学年にかけて注意です。

また、**姿勢**の悪いお子さんが多くいます。学級でも大変気になるようです。

悪い習慣が身についてしまっただけでなく、筋力がない事も原因の一つかもしれませんが、小学生の間にぜひ、だだしい姿勢を身につけさせましょう。また、筋力アップのため外遊び、運動も大いにさせてください。

テレビの見方・勉強の姿勢に加え、えんぴつの持ち方・食べる姿勢なども併せてご確認ください。