

ほけんだより

令和7年10月31日

東野小学校

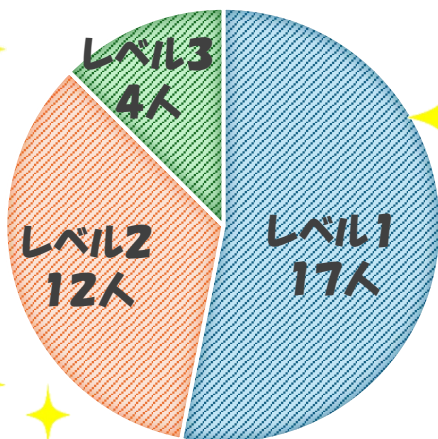
メディコン号④

保健室

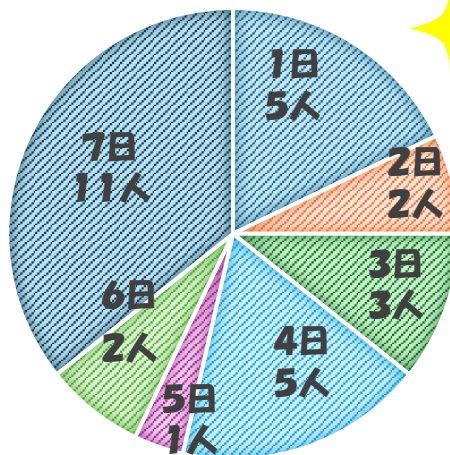
第4回生活がんばり週間がおわりました。保護者の方、今回もご協力ありがとうございました。

メディアコントロールデー結果発表

みんながえらんだレベル



とにくんだ日数



今回は、今までより上のレベルにチャレンジする！！という人、それが達成できた人がたくさんいました。少しがんばらないと達成できない目標に自分から取り組もうとするしせいがものすごくすてきだと思います。

ひきつづきよりよい生活習慣をつけましょう

なかなか1日3回のはみがきができた人がふえません…朝と夜のはみがきができている人も少ないので、朝と夜はかならずするように習慣付けができるといいですね。

★1日3回のはみがきが毎日できた人…9人（前回5人）

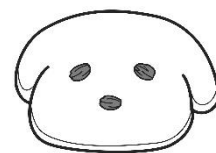
★赤黄色緑の朝ごはんが毎日食べられた人…22人（前回24人）

★目標のしゅうしん時刻を毎日まもれた人（平日だけ）…20人（前回21人）

★毎日姿勢よく給食が食べられた人…26人（前回23人）



みんなのコメントからは、がんばっている様子や、次への意気込みが伝わってきました。いくつかしょうかいします。



～みんなのコメント～

○犬のお世話をしました。今回より1日でも多くノーメディアをできるようにがんばりたいです。

○メディアの取り組みができない日があったのでくやしかったです。次はレベルアップを目指します。

○レベル2が3回できてうれしかったです。次は全部ノーメディアにしたいです。

○ゆっくりする時間が増えた分、いつもより1時間半以上ははやくねていたのでびっくりしました。

○休みの時もノーメディアを増やします。がんばるぞ！

○つりをしているときはノーメディアができると思っていたけど意外とスマホを見ていました。スマホは天気予報と潮見表だけにしたいです。

○外で遊んだり習い事があったりして、帰ってすぐ寝ていたのでよかったです。

○とてもひまだったけど目にいいんじゃないかなと思いました。



～おうちの人からのコメント～

○兄にさそわれ、テレビを見てしまう日がありました。

○自主的にスマホを見ない日が増えました。

○今回は1日達成できてよかったです。次もがんばろう！

○スマホやゲームをしない時間、兄弟で室内サッカーをして大盛り上がりでした。

○メディアをへらして、早めに布団に入り、しりとりや連想ゲームで遊んでいました。

○弟に声をかけて、自分たちで歯みがきをして部屋に上がるなど、時間を見て行動してくれるようになっていきます。

○ノーメディアのハードルが高く、達成できないことが当たり前になっていたのですがまずは家庭での約束にたちもどりました。「朝はスマホを見ない」「夜は21時まで」。まずは毎日基本の約束を守るように声をかけます。

○取り組みはほとんどできませんでしたが、「最終日は目標を3にしているから達成しよう」ということで1日0にできました。

○夜ねるときは自分から時計を見て布団に入っていたので成長を感じました。

○今回は目標以上のレベルも後半自ら努力して達成するすがたが見られました。

○目標が達成でき、次のレベルを目指すというのでとてもいいメディア週間となりました。



保護者の方からのコメントを読んで、家庭でのお声掛けや一緒になって取り組んでくださっている様子が伝わります。生活がんばり週間は保護者の皆様の協力あつての取り組みです。いつも本当にありがとうございます。

