

ほけんだより

令和7年9月29日

東野小学校

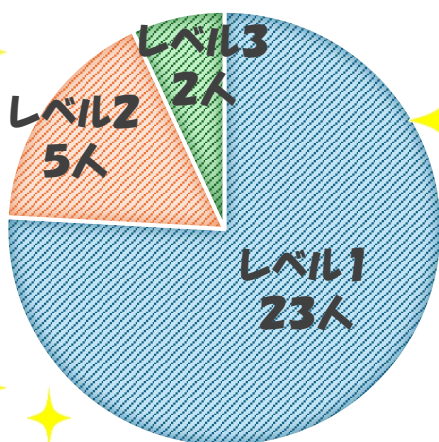
保健室

メディコン号③

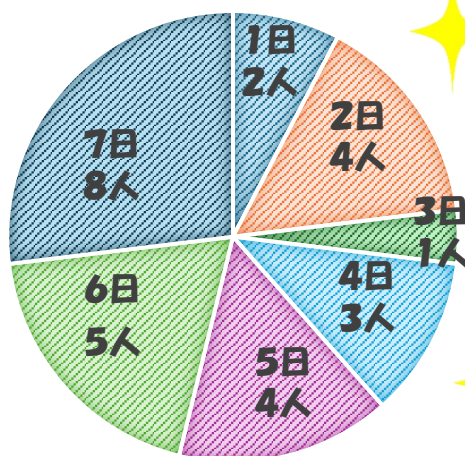
第3回生活がんばり週間がおわりました。保護者の方、今回もご協力ありがとうございました。

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



今回は夏休み明けということもあってなのか、レベル1をえらんでいる人が多かったです。それでもできる日は上のレベルにチャレンジしている人もいて良かったです。

ひきつづきよりよい生活習慣をつけましょう

今回は、1日3回のはみがきができた人がかなり少なかったです。お休みの日におでかけしたときは仕方ないですが、おうちにいるときはお昼のはみがきもきちんと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…5人（前回21人）

★赤黄色緑の朝ごはんが毎日食べられた人…24人（前回25人）

★目標のしゅうしん時刻を毎日まもれた人（平日だけ）…21人（前回19人）

★毎日姿勢よく給食が食べられた人…23人（前回21人）



みんなのコメントからは、がんばっている様子や、今回はできなかったけどつぎはがんばりたいという気持ち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～

- 毎日ノーメディアを達成したい。
- ノーメディアのレベルを上げたい。
- つりなどに行き行って楽しかったです。もうちょっとゲームの時間をみじかくしたいです。
- ノーメディアをふやして、1 か月に 10 日以上は見ない日にする。
- 夜ごはんからねるまではノーメディアにしたい。
- ノーメディアの日は読書やおままごとをしました。
- 1 日ゲームなしを 1 回でもやってみたいです。



～おうちの人からのコメント～

- 休みの日はどうしても無理ですが、平日はなんとかがんばっていました。
- 今回はあまりできませんでしたが、早くゲームを切り上げた日はつぎの行動がはやくなるので今後もふだんから取り組みたいと思います。
- ノーメディアや朝ごはんなどをがんばり週間以外でも意識できるようになったと思います。
- 体調をととのえるためにも、動画を見る時間をへらし、ごはんをたくさん食べ、手あらいなどが自分をきをつけていました。
- レベル1以上できるか本人たちにまかせてみました。夜ごはんの後からしかできなかったのですねんです。
- 少しずつノーメディアを意識して行動ができるようになってきたと思います。
- ノーメディアの日は本を読んだり自主学習をしたりしてすごせたのでこれからもそのような時間をふやしてほしいです。
- 学校から帰った日はやることをすませてお風呂に入り、自由時間がふえるのでその分長くゲームをしてしまいました。ふだんからメリハリをつけて取り組んでもらおうと思います。
- つりに行くのでノーメディアが増えていいですね。もう少しがんばればもっと増えそうです。
- 休日はむずかしいけど、今日はやめとこうと声をかけると見ずに 弟 と遊んだりしてくれました。
- 自分からテレビを消してがんばっていました。
- まずはレベル1をめざすように声かけをしたいと思います。

