

ほけんだより

令和7年11月27日

東野小学校

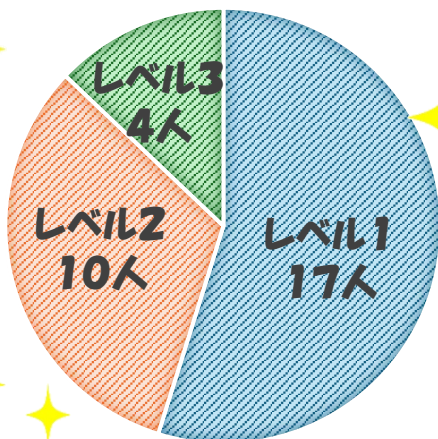
保健室

メディコン号⑤

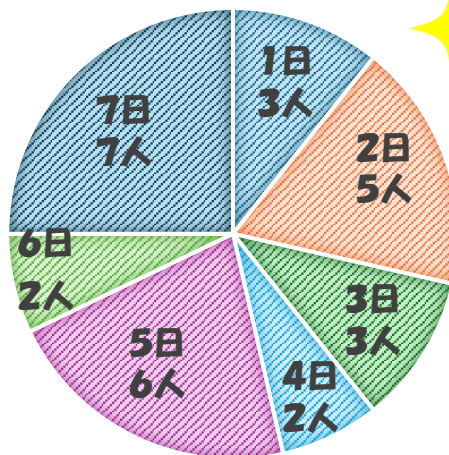
第5回生活がんばり週間がおわりました。保護者の方、今回もご協力ありがとうございました。

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



だんだんいままでより上のレベルを目標にする人がふえてきました。いままで取り組みができていなかった人も、まずは一日からがんばろうとしているすがたがみえてきてすごくうれしいです。

ひきつづきよいよい生活習慣を！！

目標のしゅうしん時刻を守れる人がどんどんふえています。自分で気付いてなくても、毎日全力ですごしていたらつかれはたまっているはず。早めのしゅうしんを意識して、自分の体をしっかり休ませてあげましょう。



★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…24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…27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～

○ニュースを見たり本を読んだりしました。 ○あまりゲームをしませんでした。

○外で遊んでいました。レベル1はかんたんでした。

○ひまだったから野球の練習をしました。

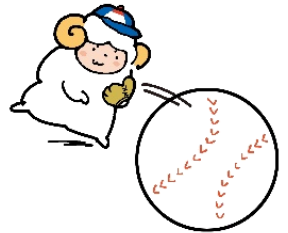
○毎日ではできなかったのですが、つぎはノーメディアを1週間したいです。

○とてもひまだったけど、早ね早起きが続けていこうと思いました。

○わくわくで作ったもので遊びました。

○レベル3が1日できなかったからつぎはみすぎないようにしたい。

○そんなにテレビも見なかったしゲームもしませんでした。



～おうちの人からのコメント～

○1日だけノーメディアが達成できてよかったです。次はレベル2でがんばってほしいです。

○少しずつですが、動画を見ている時間をほかのことに使えるようになっていきます。

○弟と2人で遊びを作って楽しんでいました。ゲームができないこともあり、本当に早くねて早く起きていました。ゲームがなくても楽しめると気付いていい機会ですね！

○1人でゲームをすることはなく、みんなで時間を決めて遊んでいたと思います。

○ノーメディアはなかなかできていないのでゲーム以外で楽しみを見つけてほしいです。

○ノーメディアなのをわすれていて「好きなアニメがやっているよ」とさそってしまったのですが、「今日はノーメディアデーだから見ないよ」と自ら断り、成長を感じました。

○週2までなら決めた曜日だけできるようになりました。

○テレビは見ない！と決めたら絶対に守るところがすごいと思います。つぎこそレベルアップ！

○自分からゲームをやめて、ねる準備をはじめてくれるようになりました。いいことだと思います。

○1日だけがまんでできなかったようで「見る」と宣言してメディアを楽しんでいました。自分で決めたらメリハリがついていいかなと思いました。

○週末はなるべく外遊びをしたり工夫していました。本を読んだり目標の1つ上を目指すなど努力していたと思います。

