

# ほけんだより

令和8年1月23日

ひがしのしょうがっこう  
東野小学校

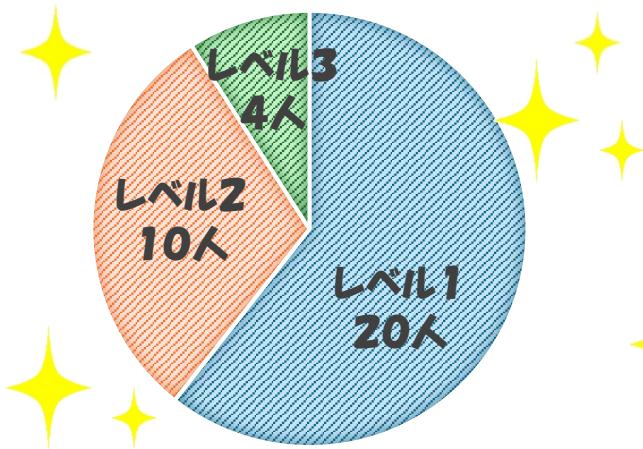
## メティコン号⑤

ほけんしつ  
保健室

だい かいせいかつ しゅうかん ほ ご し ゃ かた こんかい きょうりょく  
第6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。

### メティアコントロールテー結果発表

#### みんながえらんだレベル



#### とりくんだ日数



こないだ ていがくねん 今まで ひとふたりも  
今回は低学年がとくにがんばっていました。また、今まで取り組みができていなかった人が二人も  
がんばって取り組み達成してくれました。高いかべをのりこえるのはなかなかむずかしいですが、まずはできそうなことから取り組んでいきましょう。

### ひきつづきよいよい生活習慣を！！

1日3回のはみがきができる人がどんどんふえてきています。家にいるときは「食事の後はすぐに  
はみがきをする」と決めて、習慣として身につけることができたらいいですね。

★1日3回のはみがきができる人…19人 (前回9人)



★赤黄色緑の朝ごはんが毎日食べられた人…26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)…23人 (前回20人)

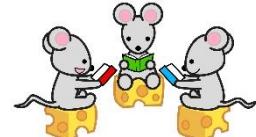
★毎日姿勢よく給食が食べられた人…30人 (前回27人)

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。  
いくつかしゃうかいします。

～みんなのコメント～

○ボールで遊びました。ノーメディアをもっとしたいです。 ○キャッチボールをした。

○トランプやオセロをして遊んでとても楽しかった。



○ノーメディアはむずかしかったけど、やった日は読書や外で遊んだ。

○よくできたと思います。ねたりつりをしたりしていました。

○早くねたりおでかけをしたりしました。 ○前よりも野球の練習をしたりしました。

○少しよゆうがけてよかったです。読書をしました。

○大変だったけどがんばりました。弟と遊びました。



～おうちの人からのコメント～

○外でも家の中でも兄とサッカーをして遊んでいました。元気よくすごしていました。

○土日に行いたいを見る時間をへらせました！一歩前進です。これからもじょじょにへらしていくといいます。

○夜ごはんを食べたら、テレビを見ない！と言って手で目をふさぎながらテレビの前を通りました。

○今回は半分以上メディアコントロールが達成できました。この調子でがんばってほしいです。

○今回は早く起きてメディアをしっかり見る1週間になりました。時間は見る時間も決められたらいいなと思います。

○レベル2を目標に設定したので、学校へいく準備をさっとしてメディアの時間を確保していました。朝のバタバタがなくなってよかったです。

○レベル1を達成できることが多くなったのでレベル2にチャレンジしましたが、ゲームを始めるとなかなかやめられず達成できない日がありました。

○メディアはお手伝いをがんばった後やみんなで休けいでゲームをしたりと、1人でだらだらしている感じではなかったのでよかったです。

○自分でも時間を見ながらすごせていたのすごく成長できたと思います。



○レベル2は今回むずかしかったです。次はしっかり話し合い、親子で達成させたいです！