

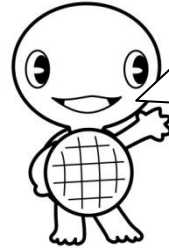
ほけんだより

平成23年 12月 15日 寒河江市立南部小学校 保健室



早寝・早起き・朝ごはん・アウトメディア がんばり週間 おうちの方のご協力 大変ありがとうございました

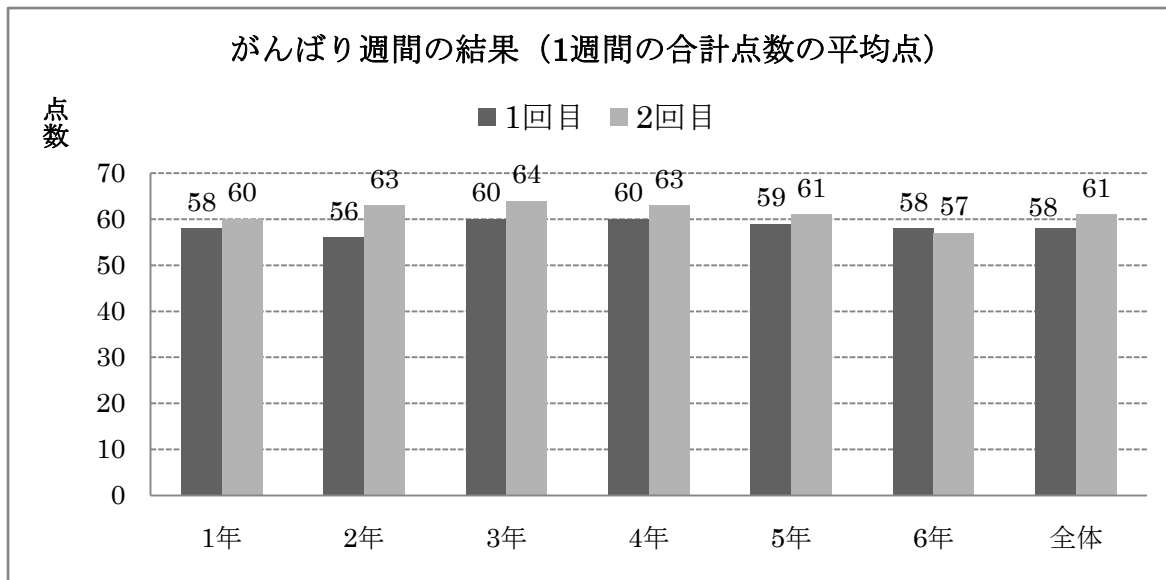
今年度第2回目のがんばり週間。「アウトメディア」にチャレンジしよう！と、ちょっとむずかしい内容で心配していましたが、おうちの方のご協力のおかげで、ほとんどの人がめあてにむかってがんばることができたようです。ご理解・協力をいただき本当にありがとうございました。おうちの方の感想から一部ご紹介いたします。



裏面にある
さわやかカードの
「1週間の合計点数」の平均点もごらんください。



- 毎日8時になると、絵本を私に読んできかせてくれました。今後も続けていけたらと思います。
- 2学期後半に入り、気持ちの成長とともに、約束を守れるようになりました。昨年まで保育園児とは思えないほど立派だと思えます。
- さわやかカードの期間になると、赤は？緑は？と食事を意識する良い機会です。普段からできるように心がけたいと思います。テレビの制限はなかなか難しいですね。
- 寝る前の本読みは親の努力が必要だと思えます。ゆとりをもてるように私自身も気をつけたいです。早寝早起き朝ごはんの習慣はしっかりついているようです。このような取り組みは大切だと思えます。
- 本人も親も、朝ごはんやテレビの事に意識して生活できてよかったと思えます。たくさんの本を読んできました。
- 家族でチャレンジした1週間でした。これからもノーテレビデー続けていけたらいいな～。
- 親の私も一日テレビをつけずにいると、子どもたちもテレビを見ないですごくことがあります。
- 約束をきちんと守っていましたね。親子で読書も楽しめたので、これからも続けていこうと思えます。
- テレビより読書を心がける！と決めてから、1週間のうち1日だけ30分間テレビを見ただけで、テレビから離れる努力が見えました。早寝早起きも、休日でもしっかり守れていたと思えます。
- 週末は市立図書館から本を借りたりして、アウトメディアに取り組みました。早寝も積極的にできたのでよかった。
- 「NO TV、NO GAME」をした日はいつもより家族での会話が多かったように感じました。
- 朝はあまり食欲がないようでしたが、何とか食べていました。ゲームをする時間がだいぶ減りました。自分でしっかり決めているようです。
- TVをいつまでも見てしまうことが多いので（家族もみんな）、とてもよい機会だったと思えます。必要のない時はTVを消す習慣を持ち続けたいと思えました。
- 目標を立てて実行するのは意外と難しいと思えます。来年は中学へ入ると、ますます時間の使い方が複雑になると思うので、無理のない範囲で自分なりに少しずつ考えよう。
- TVもゲームも、ちょっと時間が長いかなあと思えますが、中学になったら忙しくなるので、仕方がないのでしょかね。



1回目（8月）よりよくなっている学年が多いです(^0^)

3年生は今回も、がんばり週間で点数が低かった人はリベンジで再度1週間取り組みました。自主的に「リベンジする」という人が出ています。その気持ちがすばらしい！点数も格段によくなりました。

2学期に行った保健学習より

5年 防煙教室 11月15日（火）

学校医の田村先生とクリニックのスタッフの方により、タバコが体に及ぼす影響についてご指導をいただきました。

タバコ液でミズが...



タバコ 1 本でも、こんなに肺がよごれてしまいます。



6年 薬物乱用防止教室 11月29日（月）

寒河江警察署の佐竹先生、県警察本部の五十嵐先生、高橋先生より、薬物乱用の恐ろしさ、薬物のわなにはまらないために大切なことなどをご指導いただきました。

覚せい剤はこれだけで数万円。これを得るために犯罪をおかす人も...



本物そっくりの見本をたくさん見せていただきました。

