

ほけんだよ!



心もからだも元気いっぱい

平成30年 10月 11日
第17号 豊松小学校

かていせいかつふ かえ しゅうかん 家庭生活振り返り週間です



2学期も家庭生活振り返り週間が始まりました。9日の朝会では1学期の結果と一緒に、豊松小学校の子どもたちの課題である、「テレビ・ゲームの時間」について考えました。メディアの時間が長すぎると、知らず知らずのうちに心やからだに影響が出てきます。「1時間30分以内」という目標を意識して、メディアコントロールを実践してみてください。

しりょくていか
視力低下



すいみんぶそく
睡眠不足

イライラ
集中できない



うんどうぶそく
運動不足

運動不足や睡眠不足によって、免疫力が低下して病気になりやすい、疲れが取れにくい、成長が妨げられるなどの影響が出ます。



いちばん大切なことは、家庭生活振り返り週間の一週間だけがんばるのではなく、毎日続けて、自分の力にすることです。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。いろんなことに挑戦して、毎日元気いっぱいにご過ごしませう。

しりよくけんさ
視力検査をしました

9日に、視力検査を行いました。B（0.9以下）の児童にはお知らせをしますので早めの受診をよろしくお願いいたします。また、受診された場合は、返書を学校まで持ってきてください。

手あらいククロスワードに ちょうせん!



手洗いにまつわることばを入れて、
クロスワードを完成させよう!

1				
8	★		5	★
6			2	
9				
7	★	★	3	

※すべてひらがな・大文字で答えてね

★のついている
マスの文字を並べかえて
出てくる単語は何かな?



- ★ 手洗いは、家に帰った時・トイレの後・ (ヨコ3) を
食べる前・ペットなどの (ヨコ1) をさわった時・
赤ちゃんの (ヨコ2) をかえた時など
- ★ 洗い (タテ6) が多いのは、手のこう・指の間・つめ・
手首・手のひらの (ヨコ7) など
- ★ 手洗いは、水だけでなく (タテ4) を使おう
- ★ 手を洗ったらせいけつなハンカチか (タテ5) でふこう
- ★ 入口や出口でさわる (タテ1) にはバイキンがいっぱい
- ★ しっかりと洗うコツは、せっけんを (ヨコ8) 立てて、
両手をよく (ヨコ9) こと