

# ほけんだより



平成30年 9月 13日  
第14号 豊松小学校

こころも体も元気いっぱい

## メディアコントロールをやってみよう

2学期が始まり、半月が経ちました。規則正しい生活を送れていますか？家庭での学習はしっかりできていますか？より良い1日を過ごすために、自分の生活を振り返ってみましょう。

【メディアコントロール】・・・テレビやスマホなどのメディアを使う時間を決め、  
計画的に行動すること。

メディアコントロールをすることにより、家庭学習の時間を増やしたり、睡眠の量と質を充実させたりすることを目的としています。



## ノーメディアデーにも挑戦してみよう！

ノーメディアをすることで  
いいことがたくさん！



- ・本をたくさん読むことができた
- ・テレビを見る代わりに家のお手伝いがあった
- ・おうちの人と色々な会話をして楽しめた
- ・早寝・早起きをすることができた
- ・トランプやカルタでたくさんのお友達と遊べた

## おうちのかたへ

10月には第2回目の家庭生活振り返り週間を行います。ご家庭におかれましても、日頃から早寝早起きなどの生活習慣に加え、テレビやスマートフォンなどのメディアとの付き合い方についての指導をよろしく願います。また、朝晩は肌寒く感じる季節になりました。体調管理についてもご協力をよろしく願います。



くすり ただ ふくようじかん し  
**薬の正しい服用時間・・・知っていますか？**

Q：正しい服用のタイミングは？



しよく ぜん  
食 前

しよくじまえ ふんいなの  
食事前の30分以内に飲みます  
(胃に食べ物が入っていない時)

しよく ご  
食 後

しよくご ふんいなの  
食後30分以内に飲みます  
(胃に食べ物が入っているとき)

しよっ かん  
食 間

しよくじ しよくじ あいだの  
食事と食事の間に飲みます

しゅうしんまえ  
就寝前

ねる ふん じかんまえの  
寝る30分～1時間前に飲みます

Q：飲み忘れた時はどうすればいい？

わす ぶん の  
忘れた分をまとめて飲むのはやめましょう。飲むはずだった時間からそれほど経っていない場合は服用します。次の服用時間が迫っている時は、一回分を抜かして次からいつものように飲みましょう。