

# ほけんだより

## 元気家庭学習 レベルアップ号

令和6年11月19日  
分水北小学校  
保健室発行

10月30日～11月5日の1週間行いました。「元気家庭学習レベルアップ週間」では、保護者の皆様にはご協力いただきましてありがとうございました。

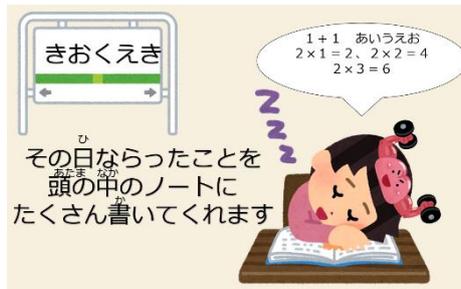
生活習慣を1週間意識して直すことは難しいことと思いますが、多くの児童が意識して頑張っていた様子がカードから伝わってきました。

### ✿各学級で事前指導を行いました✿

オリジナル紙芝居を作成し、学級担任が事前指導を行いました。

#### 【1・2年生】「すいみん列車で旅に出よう」

眠った人しか乗れない「すいみん列車 ドリーム号」で旅に出ます。旅の途中、いくつかの駅に到着し成長ホルモンや免疫力を獲得するお話です。



「すいみん列車」の終着時刻は、いつも同じです。早く寝ないと、全ての駅に到着することが出来ません。全ての駅で、健康に過ごせるために力を得るには、9時間～12時間の睡眠時間を取れるように眠ることが大切です。

#### 【3～6年生】「メディアコントロールをしよう」

メディアコントロールとは・・・電子メディア機器を使う時間を減らすこと。

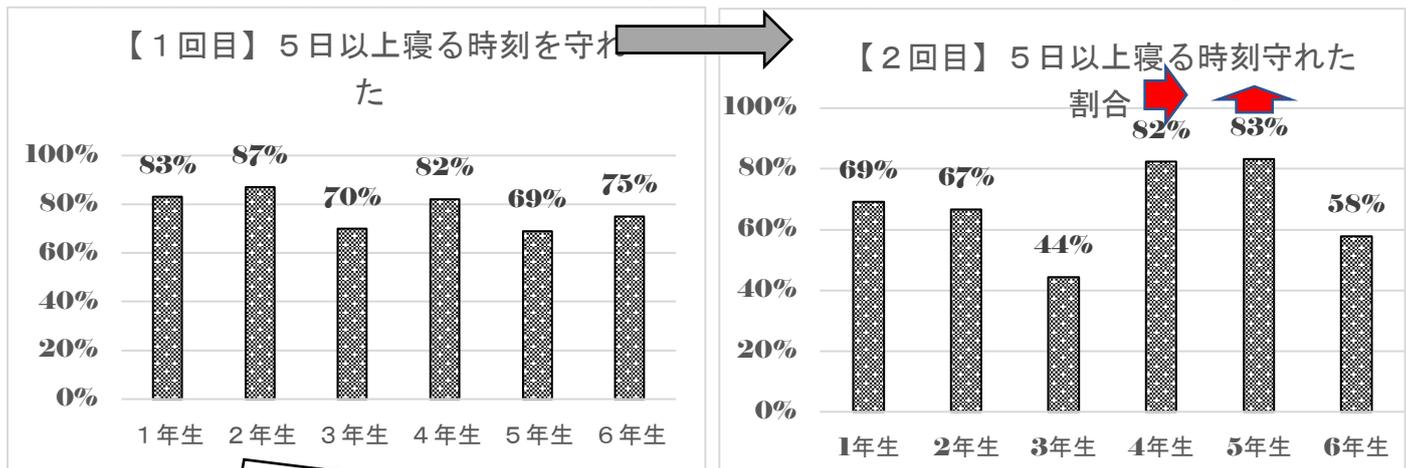
メディアにコントロールされず、自分がメディアをコントロールする力をつけてもらいたく事前指導を行いました。



↑メディアをコントロールができるように、このようにいくつか紹介しました。

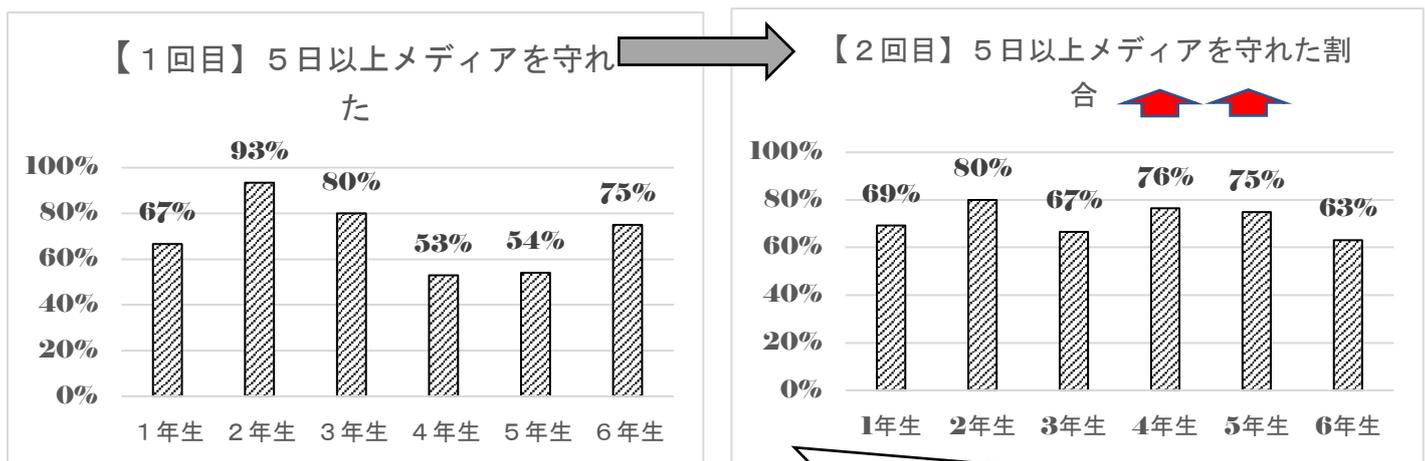
### ✿元気家庭学習 レベルアップの結果✿

1回目の結果と2回目の結果を比べてみました。保健室前掲示板に同じものを掲示しています。



とても意識して生活を変えることが出来た学年は、5年生でした。14%も上昇し、一生懸命に取り組んだ様子がカードの振り返りを見るとよく分かりました。

今回は三連休が途中入ってしまったので、遠征や旅行などいつもと違う生活を送った人もいたこともあり、全体的に下がってしまったように思います。



4年生と5年生が、前回50%台でしたが、20%以上上がりました。メディアを強く意識して取り組んだことが、上の表の寝る時刻に大きく関係しているように思います。

メディアを使っているときは、とても楽しいのであという間に時間が過ぎてしまいます。時計を見て、寝る1時間前には離れる習慣付けをしましょう。

### 【児童の振り返り・お家の方からの感想】

- ・七日間で目がパッチリしました。趣味にも取り組むことが出来ました。
- ・今回は、全項目○にできました。元気家庭学習レベルアップ週間がなくても頑張りたいです。
- ・メディアが原因で、寝る時刻が守れていないね。明日からも意識して続けてみよう。
- ・寝る1時間前は自分で何をしようか考え、メディアから離れることができていました。

☆保護者のみなさま ご協力いただき、ありがとうございました。☆