



ほけんだよい

みしま そんりつ みしま しょうちゅうがっこう ほけんしつ
三島 村 立 三島 小 中 学 校 保 健 室

平成 30 年 6 月 21 日 NO.7

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標・・・
は だいせつ
歯を大切にしよう

「みしまっこチェックカード」^{はじ}始まります。

例年より、始める時期が遅れてしまいましたが、6月の26日からみしまっこチェックカードにて、生活リズムチェックを実施します。自分らしくより健康的な生活をおくるために、どんなふう
に調整し、目標を立て、それへ向けて意識して実践しようと努めるための習慣づくりを目的として
います。

まずは、それぞれの「みしまっこチェック目標」を考え、それをもとに、一週間自分の生活をチ
ェックしながら過ごします。

「目標づくり」から「チェックカード」の実施まで、小学生は保護者の方のご協力をいただきな
がら一緒に実施していけたらと思います。また、中学生は先を見据え、自分で目標設定し、自分の
力で実行できるよう見守り、時には声かけをお願いできたらと思っています。

最後に、一週間の反省欄を作っています。ご家族で「ぽかぽか会議」を開いていただき、振り返
りと、今後へむけての反省または改善点を話し合ってください、記入していただけると助かります。

お忙しいことと存じますが、ぜひ子どもたちの健康への取組をサポートするために、ご協力よろ
しくお願いします。

☆チェック目標を決めましょう。×切は6月25日（月）です！

○メディアルール

テレビやスマホ、ゲームやタブレットにパソコンと、周りにはたくさん
ありますね。視力低下や睡眠や脳への影響など健康被害へつながる面

もあります。しかし！！私たちの生活をより快適にまたは楽しく過ごすアイテムとして、大事なものと
なりつつあります。だからこそ、「付き合い方が大事なポイント」なのです。使用した時間を制限する
のか、またはこの時間まではOKにするなど、ご家庭ごとに制限を設定してみてください。

○コツコツ健康目標

朝ごはんは何かしら食べる、歯みがきは仕上げ磨きをしてもらう、ゲーム時間は決まりを守るなど、
これはだけは忘れずに続けて行こうと思うことを、一つ見つけてみましょう。

平成30年度 みしまっこチェックもくひょう			あやめんのくわいしめ にのんがえよう
朝起きる時刻	学校のある日	休みの日	
夜寝る時刻	1ページ	1ページ	
メディアルール スマホ、タブレット、パソコン	1日 時間まで	1日 時間まで	
学習の時間	1日 分かんばろう		
やるぞ！！お手伝い 異学年に・・・			
コツコツ健康目標			

※「みしまっこチェック」は、6/26 から 7/2 に実施予定です。

「ラジオ体操大会。」へ向けて練習が始まります！！

保体委員会では、ラジオ体操シーズンへ向けての取組として、「ラジオ体操
大会への挑戦！！」が実施されてきたようです。今年も、チャレンジしよう
ということで、まずは保体委員会がしっかりと振りを覚え、こころと動きを
合わせよう！！と朝の8：00集合で、練習を始めることになりました。

少し早い登校となりますが、ご協力宜しくおねがいします！！

