



ほけんだより

2019年12月
山崎小学校

2019年も残りあと少しですね。みなさんにとってどんな1年でしたか？

山崎小学校でもインフルエンザの人がではじめています。手洗い・うがいを忘れないように
しましょう！さて、ここでクイズです♪手洗い・うがいはいつするのがいいでしょうか？！

「ごOんの前」「Oえに帰ったとき」「OOレ・Oうじのあと」

適度な運動を
しよう

バランスのよい食事をとる

かぜ・インフルエンザを
予防しよう

手洗い・うがいを
きちんとする

加湿

しっかり加湿する

鼻までマスクをしよう

しっかり睡眠をとる

《学校で服を汚してしまった場合》

これからの時期、ノロウイルスなどで嘔吐や下痢などの児童が増えることが予想されます。

万が一の感染拡大にそなえ、学校では汚れた衣服の洗濯・消毒はできません。ビニール袋

に密閉して持ち帰っていただきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



夏休み アウトメディアにチャレンジ

こんなコースを作ってくれました♪

人間コース・・・「ゲームの時間を守る」

じぶんコース・・・「しゅみに時間をつかう」

MAX1時間コース・・・「メディアを見るのは1日1時間までにする」

そのほか「午前中はメディアをみないコース」「クッキングコース」

「お手伝いコース」などがありました！



チャレンジ日数
1年生・・・150日
2年生・・・98日
3年生・・・126日
4年生・・・74日
5年生・・・85日
6年生・・・90日

みんなの感想

- ★「きょうはこんなことがあったよ」とパパやママにはなすことができた。(1年生)
- ☆すごくゲームをしたかったけど、がんばった。(1年生)
- ★ゲームも楽しいけど、みんなでトランプするのも楽しかった。(2年生)
- ☆みんなではなしあいながら食べるとうれしくなります。(2年生)
- ★アウトメディアで電気代もムダにならなかったと思います。(3年生)
- ☆ゲームのほかにも楽しい遊びがあるから、ゲームと違うことをしたいです。(4年生)
- ★家族との時間はたいせつだと思いました。(5年生)
- ☆話をする時間がふえて、食事をするのが楽しくなりました。(5年生)
- ★テレビをみてる時間がいつもはすごく長いんだなあと感じることができました。(5年生)
- ☆夏休みの最後はやっぱり気がゆるんだので、気をひきしめていきたいと思います。(5年生)
- ★テレビをずっと見るより、ちょっとはなれているのもいいなと思いました。(5年生)
- ☆ふだんよりお手伝いができてよかった。(6年生)



お家の人の感想

- みんなの視線が作ったご飯にむいてくれて、うれしかったな。(1年生)
- “ながら”ではなく家族とすく時間を大切にしたいです。(2年生)
- ふだんより楽しくしている姿をみることができました。
- いつもテレビを見て笑っている時より、いい笑顔が見られました。(2年生)
- 目標を決めると、メディアからはなれる努力をすることができていました。(3年生)
- 大人も子どもも一緒に遊びをしてとても楽しかったです。(4年生)
- 違う遊びを見つけるまで「ゲーム、ゲーム!!」になっているけど
- なくても遊べているし自分でゲーム以外に夢中になれることを見つけてほしい。(4年生)
- 一緒に何かをすることがふだんより多く、顔をきちんと見て話すことができました。(5年生)
- テレビを見ないと不便だと思っていたけど
- やってみると意外とそうではなく会話を聞き流すことはしなかった。(6年生)

