長子配布

ほけんだより 冬休み号

土庄町立土庄小学校
保　健　室

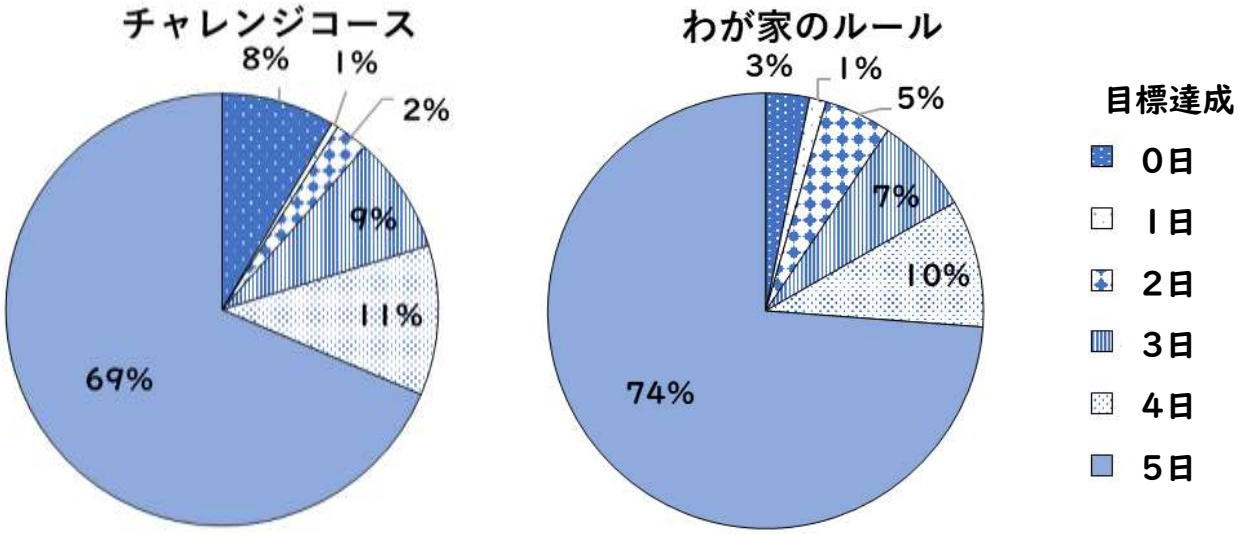
長かった２学期も終わり、冬休みに入ります。生活リズムをくずさず、手洗い・うがいを心がけながら、元気に過ごしてほしいなと思います。

今年も残りわずかです。みなさんにとって、どんな一年でしたか？来年もすてきな一年になりますように…♪

～メディアコントロールチャレンジをしよう！～

冬休みの宿題として、今年２回目のメディアコントロールチャレンジシートを配布しています。冬休みも自分でコース・実施日５日を選んで、コース目標達成にチャレンジし、テレビやゲーム、スマホなどのメディア機器の使い方を考えましょう。

１回目のメディアコントロールチャレンジの結果は下のとおりです。約７割の人がチャレンジした５日間目標を達成していました。自分で選ぶチャレンジコースでは③と④のご飯の時間・勉強の時間はメディアオフを選んでいる人が多かったです。



おうちの方へ

メディアコントロールチャレンジを冬休みにも実施します。メディアのルールについてふり返り、お子さまの年齢に合わせた見直しをしながら、ご家庭で話し合ってみてください。よろしくお願いします。