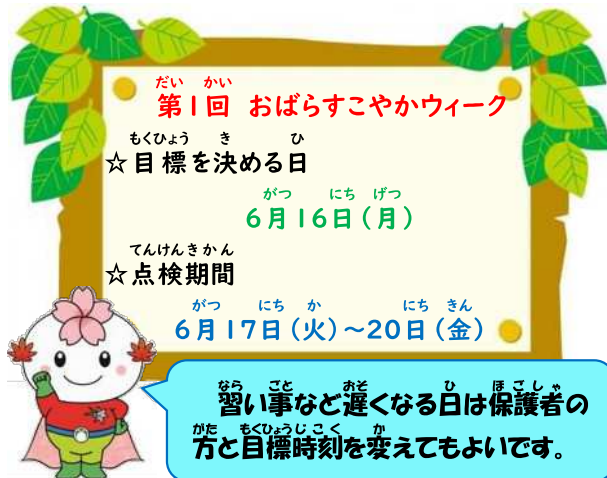




明日から、小原4校合同のおばらすこやかウィークが始まります。今年度は、6月、10月、1月に実施します。昨年度から電子メディアの項目を中心に取り組み、特に「メディア以外の過ごし方」はよくできていましたね。今年度は、「就寝時間」と「寝る1時間前の電子メディアオフ」もできるように、工夫して生活しましょう。

今年度もおばらすこやかウィークを通し、心と体を元気いっぱいにしてくださいね。



方法

- 1 月曜日の朝の会で、一週間の目標を決めます。一度家に持ちかえり、おうちの人のサインをもらいます。
- 2 火曜日の朝、カードを学校へ持ってきます。朝の会でカードを記入し、担任の先生へ提出します。
- 3 金曜日にカードを持ち帰り、おうちの人からコメントをもらいます。
- 4 6月23日(月)に、担任の先生に提出してください。



生活について考えよう

目を守る「目守り」グッズを大紹介♪

「目」は、私たちにたくさんの情報を与えてくれます。しかし、電子メディアの使い方を間違えると、目でみる力「視力」が下がってしまいます。目を守るために3つのことに気を付けましょう。



きより 距離

電子メディアの画面と目の距離を30cm離すと、目の疲れが減ります。



画面と目の距離を測ろう！

あか 明るさ

暗い部屋で電子メディアを使い続けると、目軸（角膜から網膜までの距離）が伸びて、近視になりやすくなります。



必ず電気をつけよう！

じかん 時間

30分に1回は、20秒以上遠くをみて、目を休めましょう。



時間を決めて使おう！



6月 おばらすこやかウィーク

1・2年生用

保護者サイン

ねん ばん なまえ

★一週間の目標★ (やる前に①～④を保護者の方に見てもらいます)

①メディアをつかう時間 (学習でつかうときはのぞきます)	() コース
②ねる時こく	9じ まで
③メディアの使用をやめる時こく (ねる時こくの1時間前)	8じまで

④ メディアいがいでどんなことをしてすごしたいですか？

★たとえば・・・本をよむ、ボードゲームをする、運動する、家族と話す など



◎すこしがなればばできそうなもくひょうのコースをA～Eからえらびましょう。

A : 0 ふん B : 30 ふんまで
C : 60 ふんまで D : 90 ふんまで
E : 120 ふんまで

★メディアとは・・・

テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット、パソコンなどのことです。



できたら○
できなかったら×
を書きましょう。

	17日 (火) 16日(月)のようす	18日 (水) 17日(火)のようす	19日 (木) 18日(水)のようす	20日 (金) 19日(木)のようす	すこやか ポイント
① きのう メディアコース をまもれた					
② きのう 8じまでに メディアをやめられた					
③ 9じまでにねた					
④ きのう メディアいがいの ことですごせた					

《一週間のふり返り》

よくできた◎、できた△、できなかった×、のあてはまるところに○をつけましょう。

ねるじかん	メディア	メディアいがいのこと
◎ ・ △ ・ ×	◎ ・ △ ・ ×	◎ ・ △ ・ ×

6月のすこやかポイント

①～④ てん

12 てん以上ですこやか賞

ほごしゃのかたから

たんになの先生から

ほけんしつの先生から





3～6 年生用

6月 おばらすこやかウィーク

保護者サイン

年 番 名前

★一週間の目標★ (事前に①～④を保護者の方に確認してもらいます)

①メディアの使用時間 (学習目的での使用は除く)	() コース
②ねる時こく	() 時 () 分 まで
③メディアの使用をやめる時こく (ねる時こくの1時間前)	() 時 () 分
④ 電子メディア以外でどんなことをして過ごしたいですか？	

★例えば・・・本を読む、ボードゲームをする、運動する、家族と話す など

◎少しがんばればできそうな目標の
コースをA～Eから選びましょう。

A : 0 分 B : 30 分まで
C : 60 分まで D : 90 分まで
E : 120 分まで

ねる時刻は、**中学年9時、高学年10時**が
めやすです。(習い事など遅くなる日は保護
者の方と目標時こくを変えてもよいです。)

★電子メディアとは・・・

テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット、
パソコンなどの電子機器をさします。

できたら○
できなかつたら×
を書きましょう。

	17日 (火) 16日(月)のようす	18日 (水) 17日(火)のようす	19日 (木) 18日(水)のようす	20日 (金) 19日(木)のようす	すこやか ポイント
① 昨日、目標のコースの 使用時間を守れた					
② 昨日、ねる1時間前までに 電子メディアの使用を やめられた					
③ 昨日、目標の時間までにねた					
④ 昨日、電子メディア以外の ことで過ごせた					

《一週間のふり返り》

がんばったこと、これからがんばりたいこと

6月のすこやかポイント
(①～④の合計)

点

12 点以上ですこやか賞

保健室の先生から



保護者の方から

たんになの先生から