

# ほけんだより

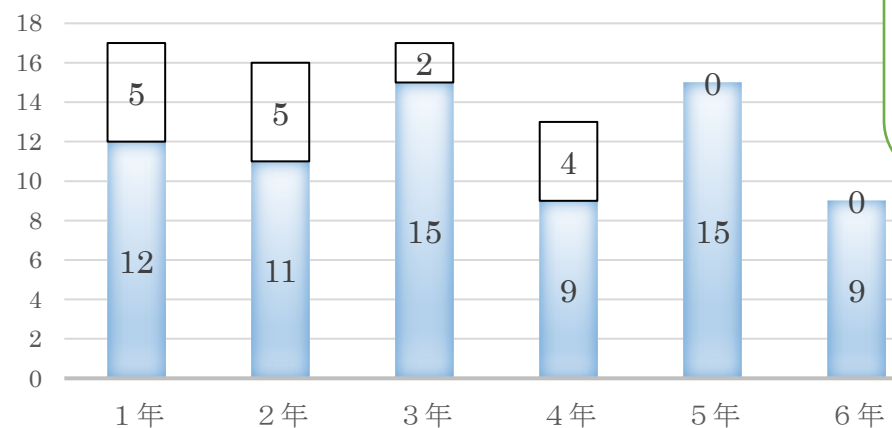
桜谷小  
保健室  
H30.10

10月

え〜っ！めっちゃしてるやん！  
けんこうきゅうしょく委員会が「生活アンケート」をしました

## ねる時間

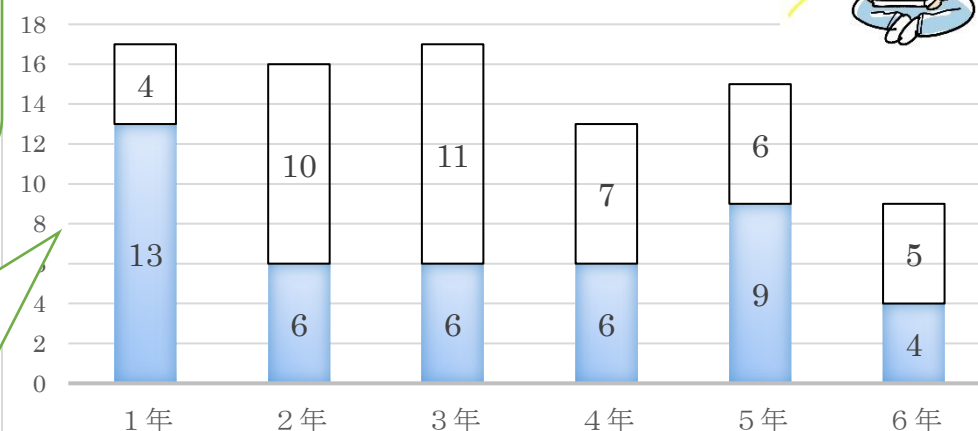
■学年めあての時間 □それより遅い



★学年のめあてを知っていますか？  
低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時です。  
★めあての時間よりおそい人が1年から4年生に16人いました。高学年は守れているようです。

## 夜にゲームをしている

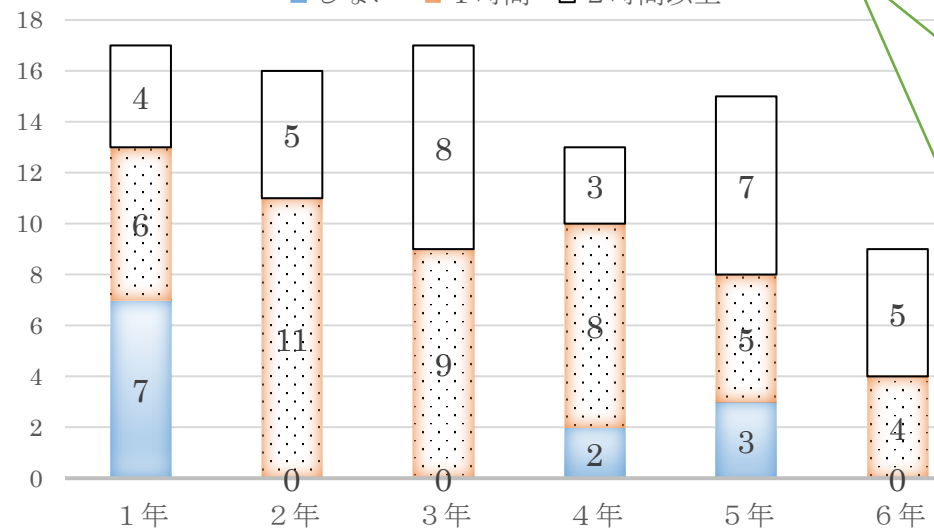
■しない □する



★全校の半数43人が「夜にする、ときどきする」と答えていました。  
★夜にゲームをするのは、よくない理由を知っていますか？ゲーム機やスマホから出る光が刺激になって、なかなかねつかれなく、眠りのじゃまになってしまうからです。

## ゲームをしている時間

■しない ■1時間 □2時間以上



★「ゲームはしない」人が12人いました。  
★おうちのやくそくに限られた時間を決めることができるようになりました。  
ところが、1日に2時間以上、3時間もしている人が、1年生4人、2年生5人、3年生8人、4年生3人、5年生7人、6年生5人、32人もいました。おうちの人に注意されることはありませんか？  
★「ひまやし」「することが見つからない」「ゲームがたのしみ」などでゲームが手放せない人がいます。もしゲームがなかったら、どんなくらし方をするのでしょうか？

## ゲーム対策を考えよう！

生活アンケートの結果がテレビ放送で報告されました。学年で意見を出し合っ  
てゲーム対策を考えましょう。

そして、学年の「けんこう目標」を決めて全校が1週間取り組みます。けんこうな生活をしてげんきな体がつくれるようにがんばりましょう。

