

桜谷小
保健室
H30.10.30

1週間 学年の「けんこう目標」に取り組んだら！

1年生・・・ねる時間がおそかった人たちが、9時にねるようになんげんすることができました。ねる前にゲームをすることはなくなりました。

2年生・・・ゲーム・スマホ・テレビの時間を1時間までにする目標はほとんどの人たちができていました。

ひとり、ふたりが守れていなかったのがとてもざんねんでした。

3年生・・・1日目は守れませんでした、あとの4日間は守れていました。

4年生・・・全員パーフェクトで守れていました。

5年生・・・1週間ゲームをしない目標に取り組んでいました。2分～15分だけの人々が3人ほどいたので守れていない日がありました。

これに取り組んで前よりゲームの時間がかなり減りました。

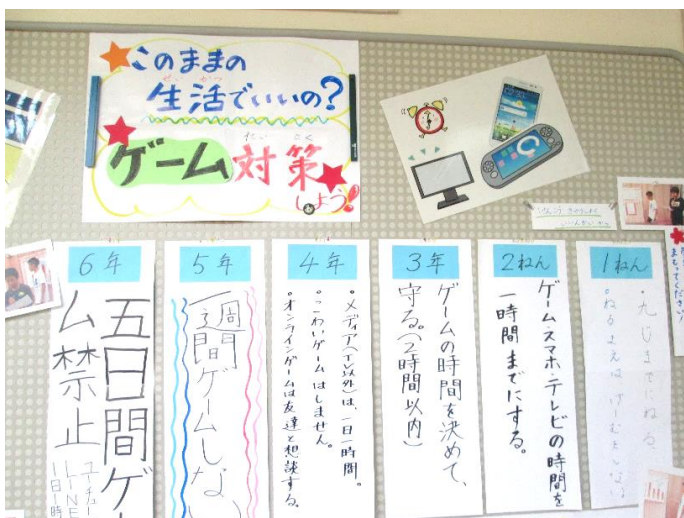
6年生・・・ゲーム禁止は3人くらいが守れていなかった日がありました。

ユーチューブ・ラインを1日合計1時間以内の目標はひとりが守れていなくて残念でした。でも今までより

ゲームをする時間は減らしました。

★学級のみんで取り組んだゲーム対策はどうでしたか？

毎日ゲームをしている人には、「がまんした～」「ゲームが気になった～」「ちょっとだけでもいいからしたかった～」とやりたい気持ちをおさえ



ていたことでしょう。

でも、学級のみんなで守る気持ちがあったから、がんばれたんだと思いました。学級の団結力というのは大げさかもしれませんが、「みんなで！」の強い力がはたらいて、健康につながっていくような行動がとれることは大切なことです。桜谷小学校に「げんきなからだをつくる」子どもたちがどんどんふえることは、とてもいいことです。



健康給食委員会の「けんこう目標」をヒントに

今回の健康給食委員会の活動をこのまま終わりにしないで、これをヒントにしてこれからの生活につなげていけるといいですね。

たとえば、帰ってからの時間の使い方、ゲームを減らした分の時間の使い方、ゲームのほかにどんなことをするかなど、時間をじょうず使ってめりはりのある生活を見つけましょう。

桜谷小学校の子どもたちには、ゲームに流されない、メディアに依存しないでうまくつきあえる力をもった子どもになってほしいと願っています。おうちで決めたやくそくはありますが、学校の「ゲーム対策のけんこう目標」も作ることにしました。おうちの人たちに、このけんこう目標を知ってもらって協力してもらいましょう。学校では毎月1週間取り組んでいきます。



学校の
たいさく
ゲーム対策はこれだ！
けんこうもくひょう
いこう
「夜8時以降はしない」