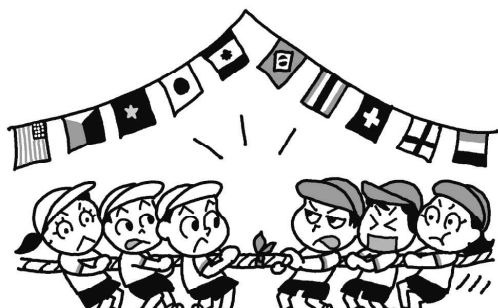


すこやか 5月

笠岡市立城見小学校

『令和元年』新しい時代が始まりました。子どもたちには、ますます健康で楽しい学校生活を送ってほしいと思います。学校では、運動会の練習も始まりました。早ね・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活をして、からだの調子をくずさないようにしましょう。

◎5月のほけんもくひょう
・よい生活習慣をみにつけよう



運動会にむけて、準備はOK!?

前日



すいみんをじゅうぶんとる



手足のツメを切っておく

当日の朝



朝ごはんをしっかり食べる

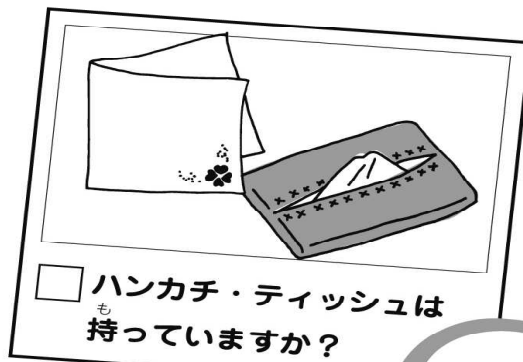
足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる



運動会の練習も始まり、これからは熱中症の予防のため、こまめに水分をとることが必要です。1日の必要分のお茶を水筒にいれて、おすれずにもってきてください。



《お家の方へ》

今年のゴールデン・ウィークは、10連休でした。お家ではいろいろな計画を立てて過ごされたのではないのでしょうか？

休み明けには、子どもたちが靴箱で「水族館に行ったよ！」「お友達と遊んだよ」といろいろ話してくれました。「ゲームをしてすごしたよ」「テレビをいっぱい見たよ」という人も…それぞれ楽しいお休みをすごしたようでした。そんな中、3年生は、保護者の方の呼びかけで、学校の体育館を使って、体を思い切り動かして遊んだ「ノーメディアデー」があったそうです。

2018年の厚生労働省の統計でインターネット依存が疑われる中高生が93万人、7人に1人いるという調査結果が報告されています。小学校からネット依存に陥らないためにも、携帯ゲームやスマホ、インターネットなどメディアと離れた生活を心がけることも大切だなと感じています。各家庭でも、毎日メディアとどうつきあうか、今一度話し合っ、ルールを作ってみるといいですね。