

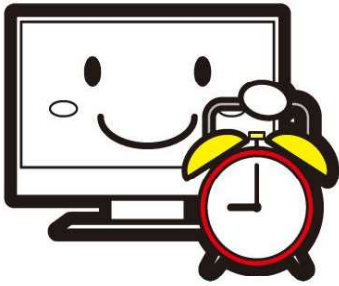
ほけんだより

令和6年5月14日

白糸小保健室

No.2

☆お家の方と一緒に読みましょう。



5月4日から5月10日はメディアコントロールウィークでした。自分の目標に向かってコントロールすることができましたか？

メディアは正しい使い方をするととても便利なものです。しかし、使いすぎると体に不調がでたり、姿勢が悪いと視力に影響します。メディアコントロールの取組を通して、家

での約束を基本に、自分のメディア使用方法や使用時間について振り返り、正しい使い方を身に付けるきっかけになればと思います。



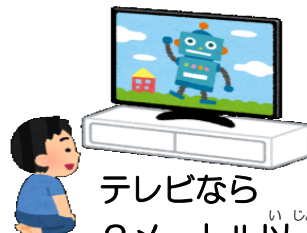
メディアを使うときは良い姿勢で！

部屋を
明るくしましょう。

しっかり座って
背中をピンと伸ばして
使いましょう。



目と画面は
30センチ以上
離しましょう。



テレビなら
2メートル以上離れよう。

ほけんしつから

おしらせ
です ☆☆☆

白糸小学校では、魅力ある学校づくりの一つとして、「体力アップ」に取り組んでいます。そして、西富士中学校区4校でも、学校保健委員会のテーマを「体の力を高めよう」とし、年間を通して4校同じテーマで健康教育を実施していきます。

楽しく「体力アップ」に取り組むことができるように、ほけんだよりの裏面のコーナーを活用して、保健室からも白糸小のみなさんを応援していきます！



たいりよく

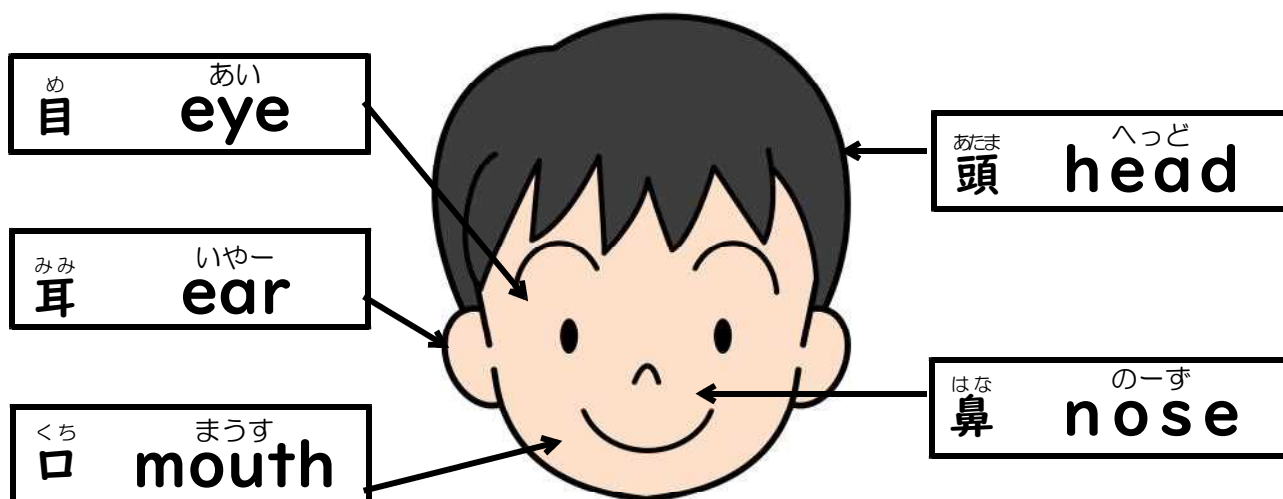
だいさくせん

体力アップ大作戦！

第1回目は、4月30日に行った3年生の英語の授業を紹介します！英語の歌で楽しく体の部位の名前を覚えた後に、エルシー先生のかけ声でゲームを行っていました。3年生のみんなはエルシー先生の引っかけに惑わされることなく、しっかりと英語で言われた部分に手を当てることができました。



英語の川口先生から、特別に顔の部位の名前と遊びの英語の言い方を教えてもらったので、お家の人と一緒に練習してみてくださいね。



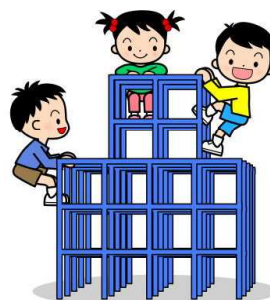
じゃんぷ ろーぷ
jump rope

なわとび



たぐ
tag

おにごっこ



じゃんぐる じむ
jungle gym

ジャングルジム