

ほけんだより スペシャル号

令和7年6月13日
本地小学校保健室

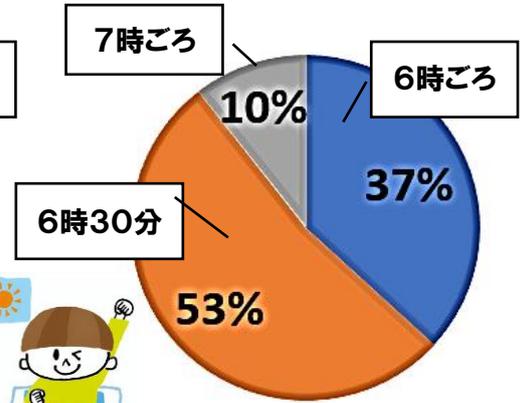
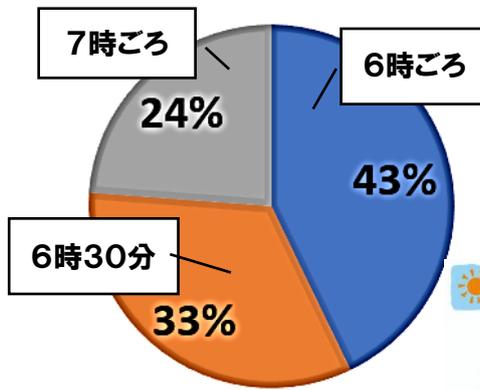
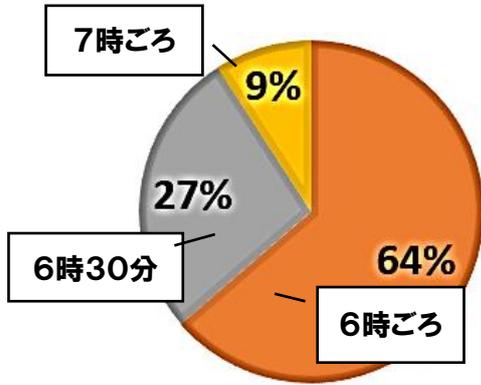
今回は、生活習慣についてのほけんだよりです。みなさんの生活習慣アンケートの集計です。
普段、みなさんはどんな生活をしているのでしょうか？ では、結果をみてみましょう！

低学年

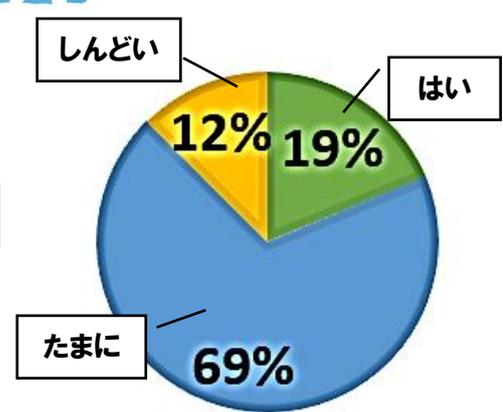
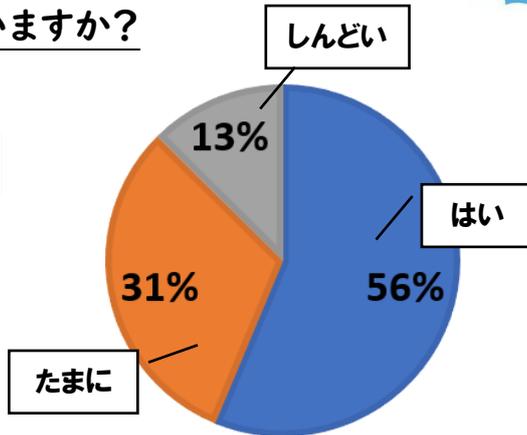
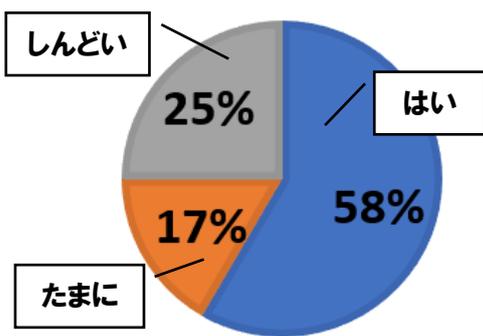
中学年

高学年

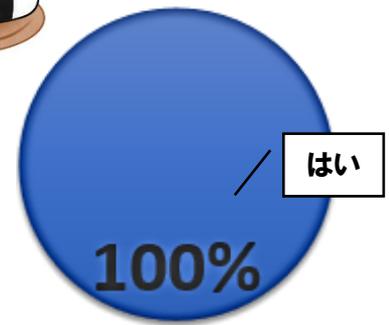
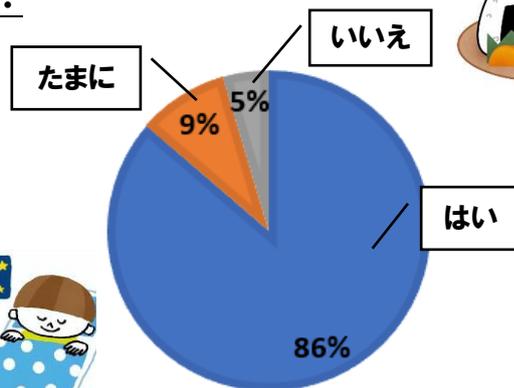
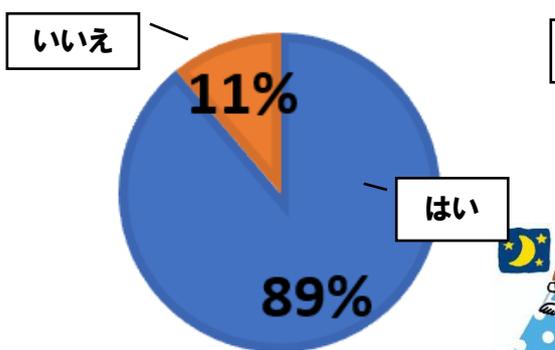
①朝、何時に起きていますか？



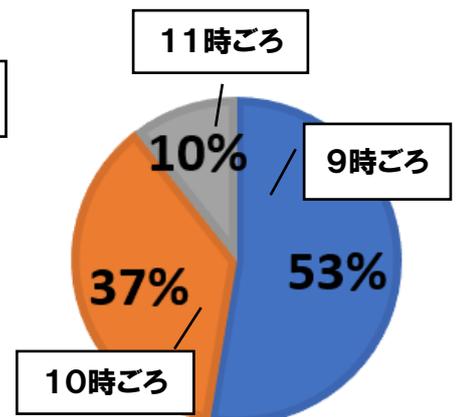
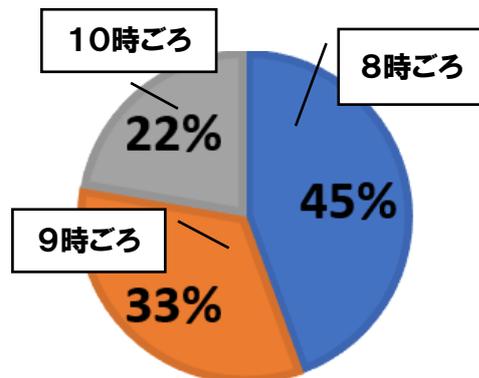
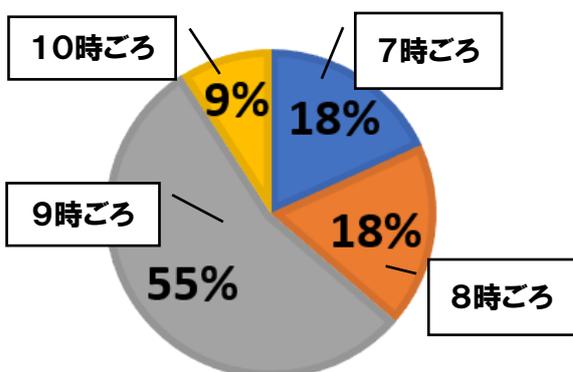
②朝、すっきりと起きていますか？



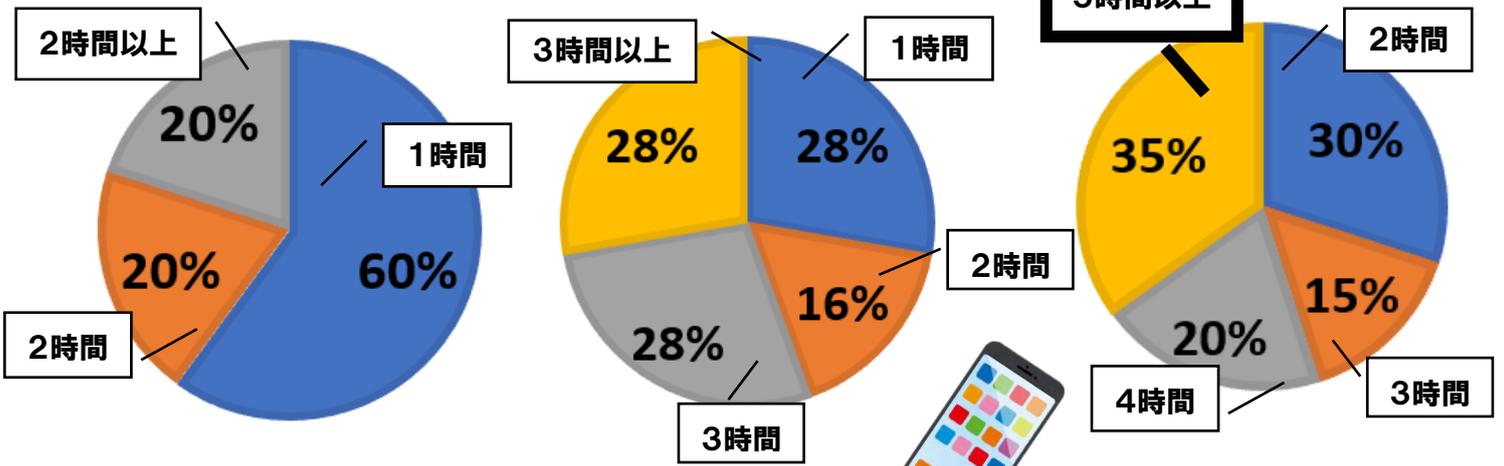
③朝ごはんを食べていますか？



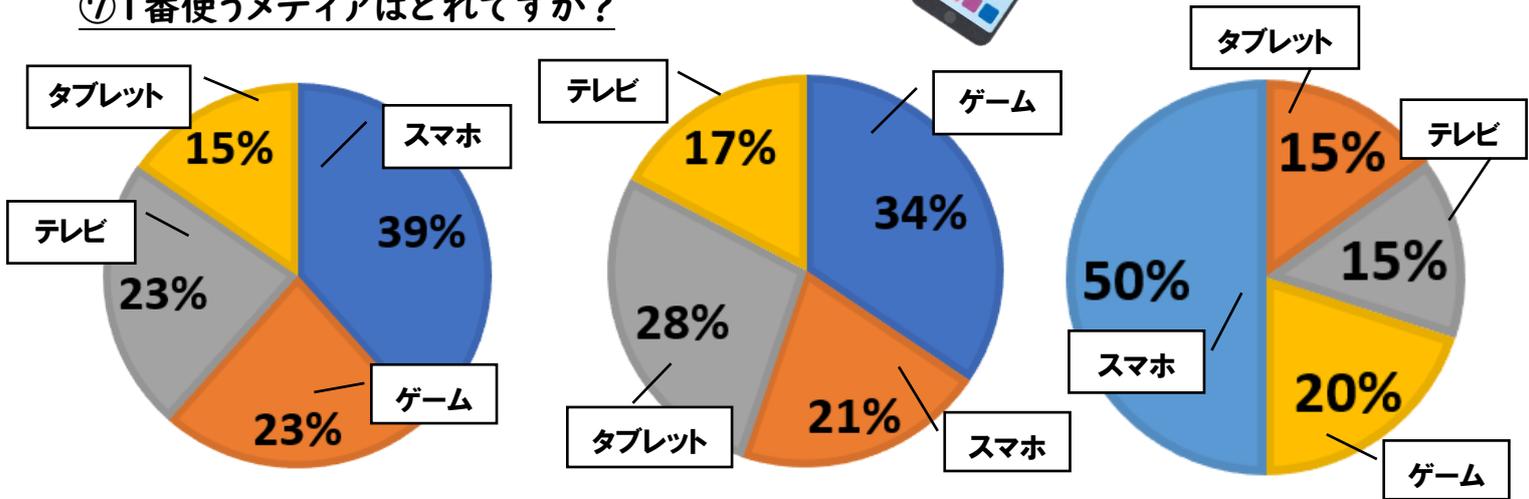
④夜、何時に寝ていますか？



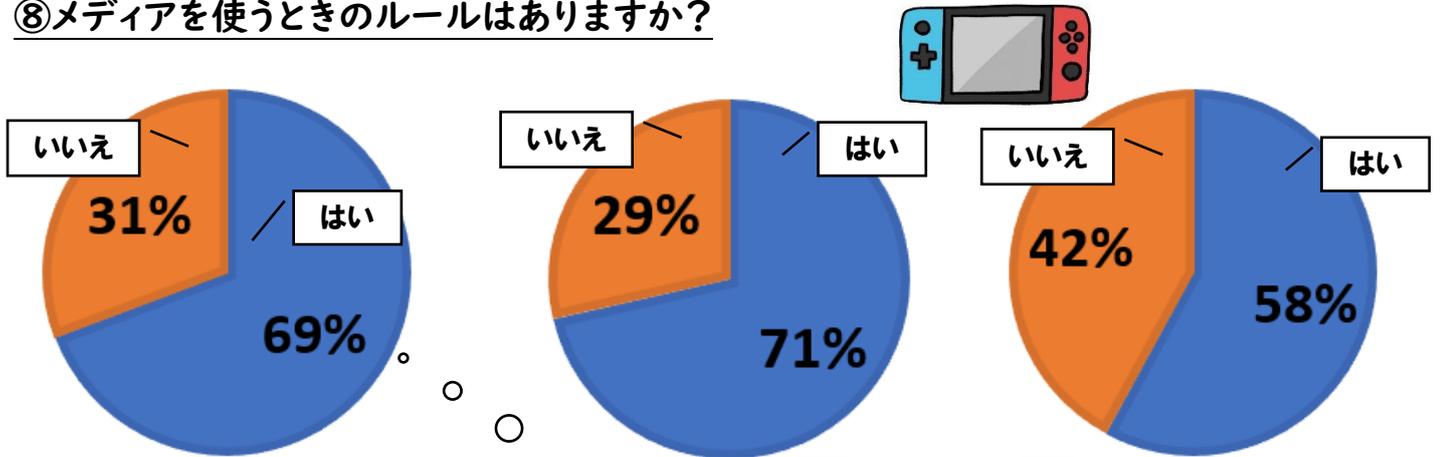
⑥ 1日にどれくらいメディアを使用していますか？



⑦ 1番使うメディアはどれですか？



⑧ メディアを使うときのルールはありますか？



- 勝手にダウンロードしない
- 宿題がおわってから
- 兄弟で30分交代
- 親が時間を決めている
- タイマー
- 約束を破ったら没収

結果をみて、どうでしたか？早寝早起きが習慣になっている人が多いことがわかりました。しかし、メディアの使用時間が多いことが気になりました。メディアは便利で楽しいものですが、上手に付き合っていくことが大切です。

これから保健朝会や保健だよりで、メディアの使い方についてもお知らせしていきたいなと思います。みなさんも、楽しくメディアコントロールをする方法を一緒に考えてみませんか？工夫していることがあったら、ぜひ藤井先生に教えてください！

