

# ひまけんだごより5月

No.6/R3年5月24日(月)/府中市立旭小学校 保健室

## アウトメディア週間が始まります!

実施期間 5月24日(月)～5月28日(金)  
提出日 5月31日(月)

今年1回目のアウトメディア週間が始まります。今年は、毎日コースを選べるようにしています。その理由は、自分で目標を立てて行動できるようになって欲しいからです。例えば

☆月曜日は習い事があって忙しい日だから「にわとりコース」にチャレンジしてみよう!

☆火曜日は「ひよこコース」にチャレンジして家の手伝いをしよう!

と自分で考えて計画を立ててください。メディアを排除するのではなく、上手につき合えるようになって欲しいと思います。そしてこの機会に家族団らの時間を大切にしてください。学校での出来事をぜひおうちの人に話してみてくださいね。

去年のアウトメディア週間中にみんながしていたことを紹介します  
参考にしてみてください!

- 家の手伝い ←家の手伝いをする人がとても多かったです!
- 読書
- カードゲーム(トランプ、UNO、花札)
- 外遊び
- 家族とおしゃべり

保護者の皆様へ

### 歯科検診

本日、歯科検診の「受診のお勧め」を出しています。特に虫歯は放置するとさらに悪化してしまいます。虫歯や初期虫歯のある児童は早めに医療機関を受診して治療をしてください。

### 眼科検診

5月27日(水)に眼科検診があります。特に準備物等はありませんが検診までに気になることがありましたら、養護教諭までご連絡をお願いします。

### 尿検査(2次検査)

5月26日(水)に尿検査(2次検査)があります。1次検査で再提出になった人、1次検査を受けていない人が対象です。対象者には25日(火)に尿検査のセットを渡します。ご協力よろしくをお願いします。

## ゲームのやりすぎによるえいきょう

ゲームを長時間やりすぎると、目や体がつかれてしまい、健康や生活に悪えいきょうがあります。例えば、ゲームがやめられなくなったり、ねつきが悪くなったりしてすいみん不足になります。また、勉強や運動をしなくなり、家族の人との会話が少なくなることもあります。ゲームをするときは、1日にやる時間を決めておくようにしましょう。

