

# 保健だより



令和6年1月30日

三条市立大浦小学校

※ お家の方と一緒に読みましょう。

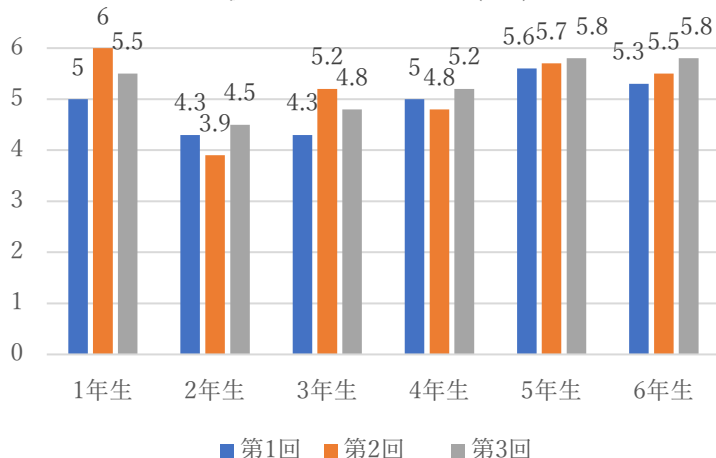
今年度最後の「いきいきパワーアップ週間」が始まります！

期間 2月1日（木）～6日（火）

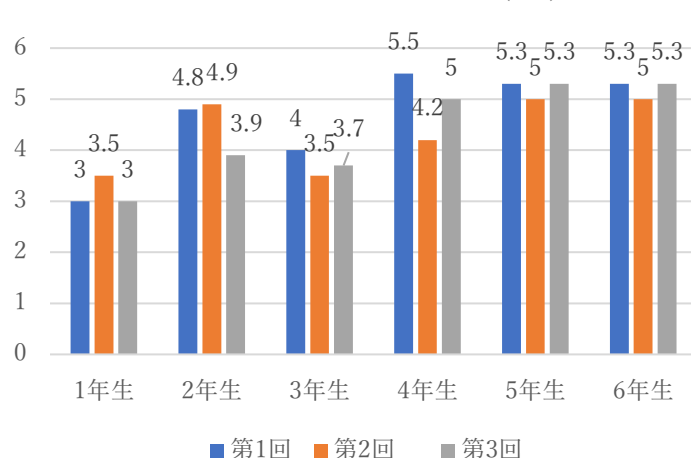
今までの「いきいきパワーアップ週間」の結果から、「就寝時刻」と「メディア時間」について、6日間で何日できたかを学年ごとにグラフにしました。今年度、最後の週間が今週から始まります。自分ができていないところを少しでも頑張ってみましょう。ぜひ、ご家族の皆さんで、お子さまへのお声かけをお願いします。



就寝時刻を守る（日）



メディア時間を守る（日）



## がんばりポイント

- 時計を見て行動しよう。
- やらなければならないこと（宿題・自学など）は早めに終わらせよう。
- 寝る30分前はテレビやゲームなどをやめよう。ブルーライトに注意。
- 朝起きたらカーテンを開けよう。部屋の明かりをつけよう。
- 決めたことを絶対守る！という強い気持ちを持つよう。

そろそろ寝る時間ですよ～。



おやおや？  
ゲームの時間がすぎますよ。



2月9日（金）はスキー教室です。ベストな状態で参加できるように、今から体調を整えておきましょう。