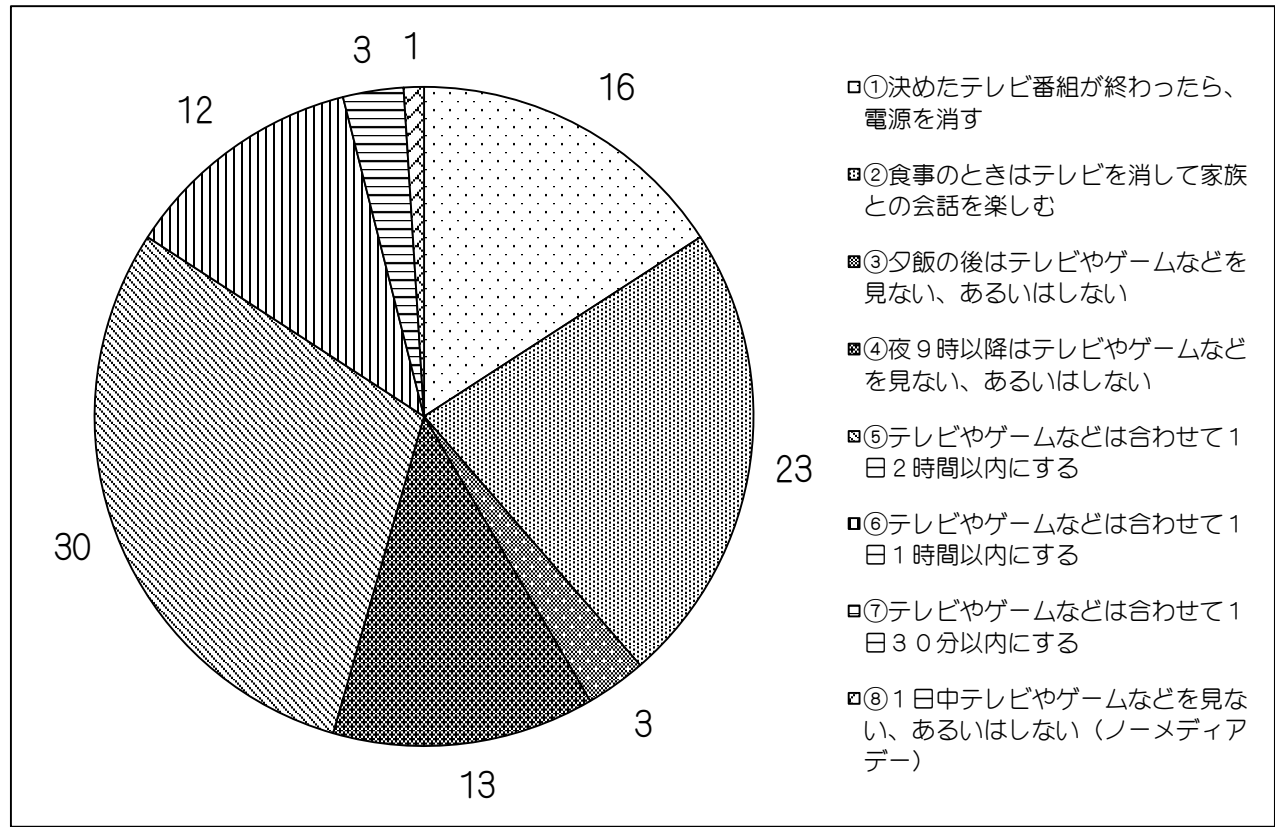


# 保健だより

平成31年2月25日(月)  
 秦小学校保健室  
 第17号  
 おうちの人と一緒に読もう♪



## 各家庭で重点目標を選びました!

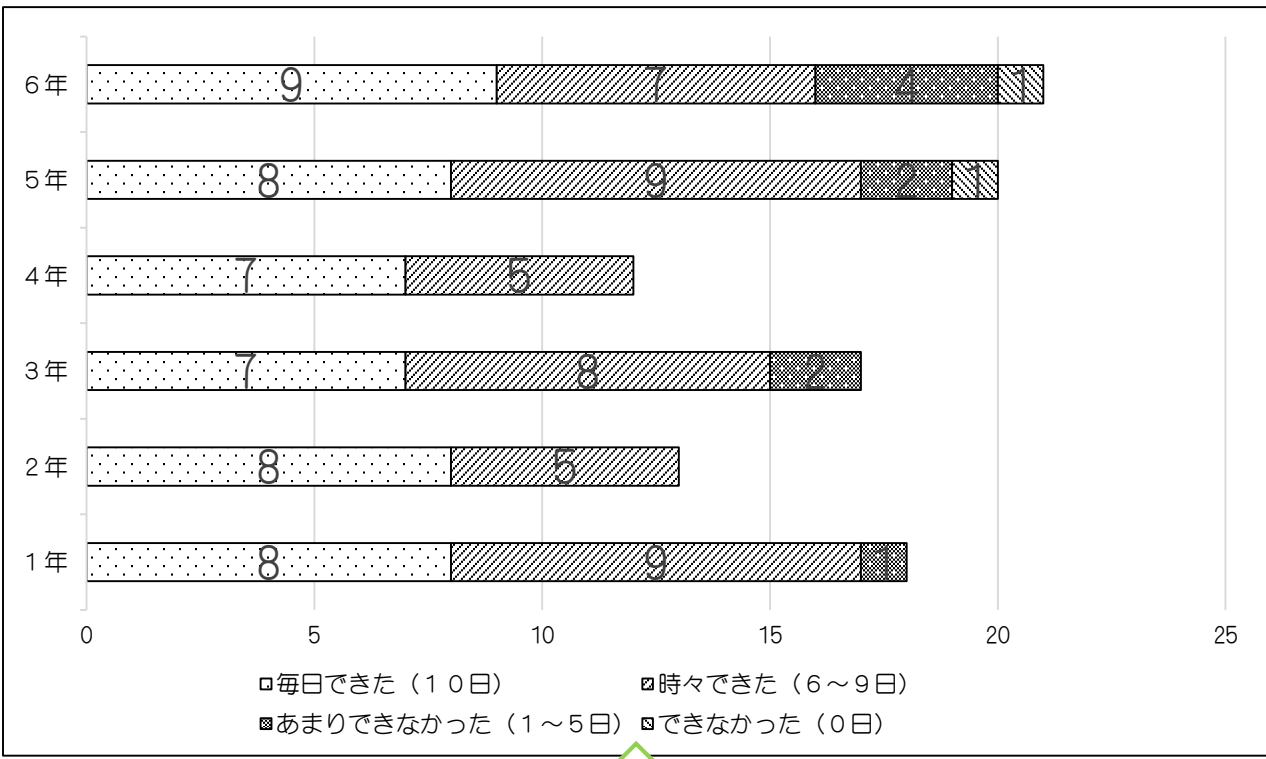


- ①決めたテレビ番組が終わったら、電源を消す
- ②食事のときはテレビを消して家族との会話を楽しむ
- ③夕飯の後はテレビやゲームなどを見ない、あるいはしない
- ④夜9時以降はテレビやゲームなどを見ない、あるいはしない
- ⑤テレビやゲームなどは合わせて1日2時間以内にする
- ⑥テレビやゲームなどは合わせて1日1時間以内にする
- ⑦テレビやゲームなどは合わせて1日30分以内にする
- ⑧1日中テレビやゲームなどを見ない、あるいはしない(ノーメディアデー)

	全体	1年	2年	3年	4年	5年	6年
①	16	5	1	2	2	3	3
②	23	5	4	1	2	5	6
③	3	0	1	1	0	0	1
④	13	2	3	1	2	1	4
⑤	30	3	3	6	5	9	4
⑥	12	2	0	6	1	0	3
⑦	3	0	1	0	0	2	0
⑧	1	1	0	0	0	0	0

(人)

**HQCシート(心も体も元気になろう大作戦! )のご協力ありがとうございました!**  
 1月14日から1月25日まで取り組んだ第2回HQCシートについて、集計結果をまとめましたので、ご報告いたします。  
 よりよい生活習慣へと変えていくには、「継続」が大切です。引き続き、ご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。



ほとんどの児童が重点目標を意識して生活できました!

### ~メディア機器から離れてリアルな経験を~

テレビやゲームなどに使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない体験や発見ができるはずです。