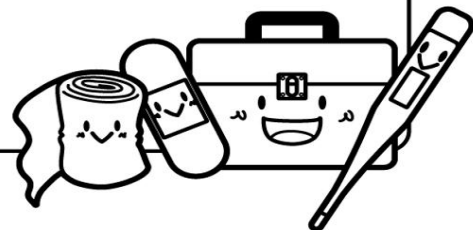




げんきのもと

岩美南小学校 保健だより
No.5 (H26. 9. 3)



9月8日～14日は「生活チェック週間」です！

「テレビ・ゲームの時間」はどれくらい？

2学期が始まって8日たちました。その間、全員出席の日も2日あり（トータルで20日を達成しました！）、2学期は良いスタートが切れたと感じています。

一方で、新学期疲れや陸上練習の疲れが見られる時期です。規則正しい生活を送ることで、体調をしっかりと整えてほしいです。来週から「生活チェック」が始まりますので、生活リズムを整えるのにご活用ください。（5日（金）にチェック表を配布します。）

第1回実施時に、保護者の方から「テレビ・ゲームの時間について、よそのご家庭はどれくらいの時間を設定されていますか？」「うちの子のテレビの時間は長くないですか？」といった質問をいただきました。確かに、気になるところですね。

そこで、テレビ・ゲームの時間をどれくらいと決めておられるのか、各学年の平均時間を計算してみました。平均にしてしまうとわからないのですが、「0.5時間」や「0時間」にチャレンジしているご家庭もありました。

どれくらいの時間が正解ということはありませんが、限られた時間を有意義に使えるように、それぞれのご家庭でルールを決めていただきたいと思います。

