



れいわ ねん がつ にち
令和6年5月17日

たん ば しりつ ふな き しょうがっこう
丹波市立船城小学校

しんがっき 新学期がはじまって1か月がたちました。かんきょう 環境が変わって、わくわくしたりたのしみだしたりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスやふあん 不安を感じることもあったはず。じぶん 自分ではきづかないうちに、つかれてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間をとって自分の心やからだのことを考えてみましょう。

それ、**心**や**体**からの

SOS かも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

からだ 体のサイン

あたま いた
頭が痛い

ぐっすり
ねむ
眠れない

しょくよく
食欲がない

つか
疲れが
と
取れない

あさ
朝なかなか
お
起きられない

なか ちょうし
お腹の調子が
わる
悪い

こころ 心のサイン

き で
やる気が出ない

かんが
考えが
まとまらない

なんとなく
げん き で
元気が出ない

イライラする

きぶん
気分が
すぐれない

ひと あ
人と会いたくない

しゅうちゅう
集中できない

きゅう
急に
な
泣いてしまう

ひと 一つひとつはちょっとしたことでも、まいにちつづ 毎日続いたり、いくつか
あ 当てはまったりするときは、こころ 心やからだ 体がSOSを出している証拠です。

のんびりする時間を取りましょう。

第1回 メディアコントロールデーにとりくみました！

4月28日～30日に今年度初めてのメディアコントロールデーがありました。目標を達成できた人もできなかった人も、次回の取り組みにいかして欲しいと思っています。ワークシートの内容を一部紹介します。

☆こんな目標をたてたよ☆

- ・1日ゲームやYouTubeをしない ・メディアは1日1時間まで ・家族でたのしく会話をしよう
- ・メディアをつかうときは1時間に1回、目を休ませよう ・1日ノーメディアですごそう など



☆こんなすごし方をしたよ☆

☆おうちで・・・

絵を描く、パズル、ブロック、工作、スライム作り、おかし作り、自主学習、部屋の片づけ

☆外に出かけて・・・

さんぽ、サイクリング、アスレチック、かいもの、サッカー、キャッチボール、プール

☆家族といっしょに・・・

お誕生日パーティー、カードゲーム、ビンゴゲーム、田植え、野菜の収穫、BBQ

☆みんなのかんそう☆



お手伝いをするのが
たのしかった！

メディア以外にも
楽しいことがたくさんあった。



目を休ませることができて
うれしかった。

目標を達成できたので
これからもつづけます！



☆おうちのかたより☆

- ・自分でメディアコントロールの日を決めて目標も決めて実行しました。決めたことはまじめに取り組む姿勢がみれてびっくりでした。
- ・誕生日プレゼントにゲームを買っても、次の日までがまんしてがんばれました。
- ・メディアのほかにもたのしいことをたくさん見つけることができたね！！目標をたっせいできてすごいね😊
- ・できるだけテレビやスマホなど以外のことをする時間を増やせるように、家族みんなで活動していきたいです！

～保護者の方へのおねがい～

- ・健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要なお子さまには「健康診断結果のお知らせ」をお配りしています。はやめの受診をおすすめします。受診の必要のない検診結果に関しては学期末にお配りする「からだのきろく」にてお知らせ予定です。
- ・5月18・19日に第2回メディアコントロールデーを予定しています。ご家庭でのご協力をよろしくお願いします。