

# すこやか

(ほけんだより)



尾張旭市立三郷小学校  
冬休み特別号 R2.12.25

## ノーメディアにチャレンジ！してみませんか？

まちにまった冬休みが明日から始まります。いつもとは違う冬休みかもしれませんが、いつもとは違うからこそその楽しみもみつけてみてください。たとえば、ノーメディアなんておすすめですよ！



ノーメディアってなに？

テレビやパソコン、タブレットやゲームなどすべてのメディアを使わずにすごすことだよ。メディアの使い方や自分の生活を見直すきっかけになるよ！



朝起きてから寝るまで使わないなんて無理！

いきなり丸一日は難しいね。自分や家族と時間を決めてやってみるのがおすすめ。たとえば、ご飯のときはノーメディア！や、夜寝る2時間前から朝起きるまではノーメディア！など、取り組みやすい時間を決めてみよう！



時間を決めるならできそう・・・！でも、ゲームもテレビも動画もないと何していいかわかんないなあ・・・

宿題をやったり、読書をしたり、外で運動したりいろいろな過ごし方があるよ！掃除などのお手伝いや家族でトランプなどで遊ぶのもおすすめ！こんな過ごし方も楽しいよ！というおすすめがあったら教えてね。



もし冬休み中にノーメディアにチャレンジしたら、感想などを書いて保健室に持ってきてね！

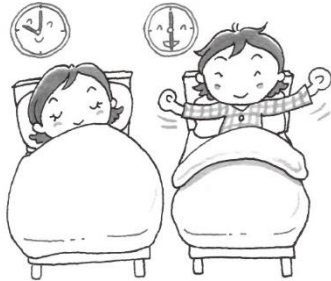
ノーメディアにチャレンジしたよ！ 年組名前  
(感想)

メディアは置いて 外で遊ぼう



# たの 楽しい冬休みにになりますように！

たの 楽しい冬休みが、風邪をひいてしんどかった冬休みにならないよう、生活リズムを整え、感染症対策をしっかりとしましょう！



早寝・早起きをしよう！

たまには夜ふかし、朝寝坊をしてもいいけど、毎日ダメ！  
学校があるときと同じ時刻に寝て、起きるようにしよう！



3食3色バランスよく食べよう！

おやつをダラダラ食べたり、好き嫌いをしたりすると体調を崩しやすくなります。朝・昼・夜のご飯をしっかりと食べよう！



体を動かそう！

ゲームやスマートフォン、テレビのやりすぎ・見すぎに注意！外で遊んだり、お家のお手伝いをして体を動かそう！



手を洗おう！

手洗いは感染症対策の基本！「あわあわてあらいの歌」を歌いながら洗おう！きれいなハンカチやタオルで手を拭くところまでが手洗いです！

まちがいがし！

左右の絵でまちがいが  
7つあるよ！

