

保健だより

にこにこ

令和6年 特別号（学校保健委員会）

田原市立衣笠小学校 保健室

がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました！

9月27日に4年生から6年生を対象に令和6年度第1回学校保健委員会を行いました。田原市健康課の寺島亜希さんを講師にお招きし、『GOOD すいみんでGOOD モーニング！～家族で考えよう！メディア機器の使い方～』をテーマに、睡眠とメディア機器に関する講演を行っていただきました。



保健委員会は、寸劇や自分たちで考えた〇×クイズ、生活習慣アンケートの発表を行いました。委員会の時間や休み時間を使って、何度も練習を行い、堂々と発表することができました。



ふり返りから

4年生

8時にはゲームをやめて、歯みがきをして、寝る部屋に行くようにしたいと思いました。そして、元気いっぱい外で遊んだり、学校で楽しくすごしたいです。

5年生

私は、がまんが苦手で、寝る前にスマホをさわってしまいます。でも、今日のお話を聞いて、寝る前にスマホをさわるのを少しずつ気にしていこうと思います。

6年生

今日のお話を聞いて、自分の体が悪くなる前に、スマホを使う時間やルールを決めようと思いました。スマホを使うかわりに、家族と話したり、明日やりたいことや明日の楽しみを考えようと思いました。