



令和4年1月7日
新野小学校 保健室




しんねん
新年あけまして、おめでとうございます

ふゆやす げんき す ぜんこくてき かんぱ さむ ねんまつねんし
冬休みは元気に過ごすことができましたか？全国的な寒波でとても寒い年末年始になりました。
お つ かんせん たけん ふ ほじ とくしまけん りゅうこう
落ち着いていたコロナウイルスの感染が他県でも増え始めたことで、徳島県でもまた流行してく
ることも考えられます。引き続き、感染症対策をしながら楽しく学校生活を送れるようにみんな
なで頑張りましょう。今年もよろしくお祈いします。



メディア機器と上手に付き合えていますか？

テレビ・パソコン・スマホ・タブレット・ゲーム等をメディア機器と言います。最近ではメディア
機器を使用しない生活の方が難しくなっていますが、使い過ぎや使い方によっては、心と体
の健康にわるい影響があることが分かってきています。例えば、こんなことはありませんか？

			
すいみんじかん 睡眠時間を けずってしまう。	よてい ちょうじかん 予定よりも長時間 使ってしまう。	つか す つか かた 使えないとイライラし たり、不安になる。	ちゅうい 注意されても やめられない。

しょうがくせい にち ききしやうじかん めやす じかん
小学生の1日のメディア機器使用時間の目安は、2時間だそうです。(テレビ・パソコン・スマ
ホ・タブレット・ゲームの時間をすべて含めた1日の時間) 学校でもタブレットを使用した学習
もはじまっているので、それを含めるとどうでしょうか？自分の生活を振り返ってみて、使い方を
みなお ほう おも ひと すこ なお
見直した方がいいと思った人は、少しずつ直していきましょう。

対策に困っている人は、こんな方法もあります！！

		
つか ばしょ 使う場所を決める。	つか じかん まも 使う時間を守る。	メディア機器から はな じかん 離れる時間をつくる。

メディア機器メディアききを使用しようし始めると、何なんとなくダラダラ使つかってしまうということをよく聞ききます。読書どくしょをする、外そとで遊ぶあそぶ、お手伝いてつだをする等など、メディア機器メディアききを使用しようしない時間じかんをどうやって過すごすかをお家うちの人ひとと相談そうだんしてみてもいいかもしれません。



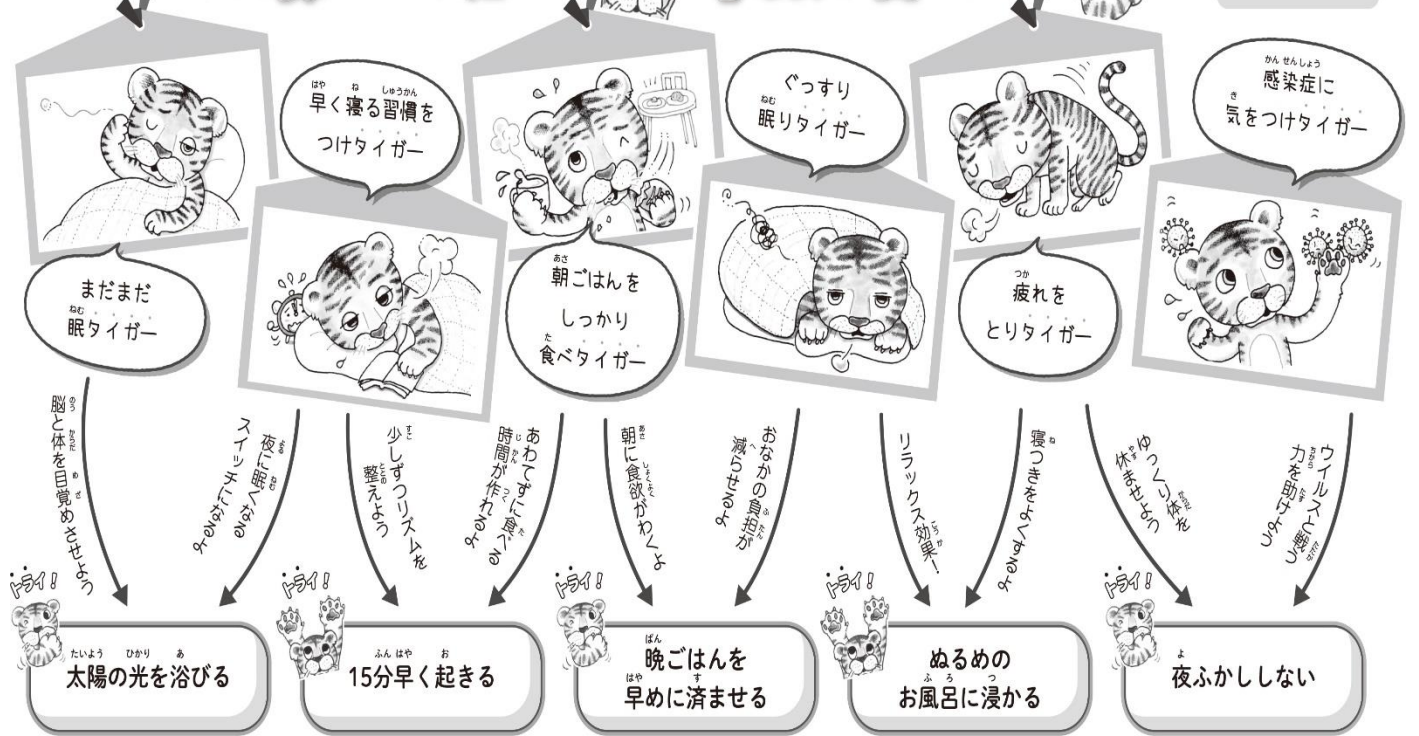
たっぷり睡眠すいみんをとって元氣げんきに過ごしましょ。

いつも何時いつに寝ねていますか？1・2・3・4年生ねんせいは9時じまでに5・6年生ねんせいは10時じまでに寝ねられるように頑張がんばってみてください。寝ねている間あいだ、体からだの中なかではたくさんのことが行おこなわれています。特に寒とくい季節きせつはしっかり睡眠すいみんをとって疲つかれをためないようにしましょ。

みんなが寝ねている間あいだに・・・

<p>記憶<small>きおく</small>が整理<small>せいり</small>されます。</p>	<p>成長<small>せいちょう</small>ホルモンがでます。</p>	<p>体<small>からだ</small>と心<small>こころ</small>の疲<small>つか</small>れがとれます。</p>

「元氣げんきな1年ねんに」なら、今日きょうから！



おうちの方かたへ

あけましておめでとうございます。

全国的にもコロナウイルスの感染拡大かんせんくわだいが心配しんぱいされています。つきましては、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症かんせんしょうに罹患りっかんした場合は、出席停止しゅっせいちどとなりますので、速すみやかに学校がっこうへ連絡れんらくしてください。今年ことしもよろしくお願ねがいします。

