

すこやか

【おうちの人といっしょに読みましょう】



令和6年1月9日
笠間小学校 保健室



新年おめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。さて、2週間ほどの冬休みでしたが、みなさんはどのようにすごされましたか？けがや病気などせず元気にすごせたでしょうか。寒さがさらに厳しくなりますので、上手に重ね着するなどして、体を冷やさないようにしましょう。また、季節柄、感染症への対策も大事になります。石けんでの手洗い・うがい・換気等、ご自宅でも継続して行っていただきますようお願いいたします。



欠席連絡アプリ「tetoru」への入力時のお願い

欠席連絡アプリへの入力にご協力いただき、ありがとうございます。入力の際には、以下の点にご注意いただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ✓ 欠席・遅刻・早退等がある場合は、**毎朝7:30まで**に入力をお願いいたします。
- ✓ 理由選択で、**体調不良**や**その他**を選択した場合は、**備考欄に主な症状やお子さんの様子などを簡単に**入力していただければと思います。
- ✓ **感染症等の診断がある場合は、備考欄に感染症名を入力**してお知らせください。
- ✓ **平日午後6時以降や休日中に、感染症の診断を受けた場合**には、「tetoru」へ入力してお知らせいただきますようお願いいたします。
- ✓ **感染症等で欠席が続く場合も、「tetoru」へ入力**していただくと助かります。(翌日やそれ以降も入力が可能です。入力を取り消したい場合は、「取り下げ」ボタンで対応できます。)

メディアききの使用時間を見なおしてみましょう

第2回笠間元気ウィークで、学習以外でのタブレットの使用時間が「3時間以上」とこたえた人がふえていました。とくに1～4年生が第1回目のときよりもふえていました。

タブレットやスマートフォン、パソコンなどのメディアききは、長い時間使うと、体や心、のうにもえいきょうがあるといわれています。使いすぎををふせぐためにも、いまのようすをみなおして、気をつけながら使うように心がけましょう。

【使いすぎをふせぐために・・・】



① 1日の生活をふりかえる

👉 1日の生活をかきだして、どれくらいの時間タブレットやスマートフォンなどを使っているかをかくにんしましょう。
あなたは1日何時間使っているかな？🕒

② メディアききを使わないかつどうにちょうせんする

👉 本をじっくりよむ、うんどうでからだをうごかす、いえの人のおてつだいをする、へやなどのそうじをするなど、メディアききを使わなくてもすてきな時間をすごせるよ!

③ おうちの人と使い方のルールをきめる

👉 使う時間をきめる
(れい:1日2時間まで、夜7時30分まで など)
使う時のちゅうい点をかくにんする
(れい:30分に1回は目を休める、明るいリビングでつかう、ごはんの時はつかわない など)
生活リズムがみだれないように気をつける
(れい:夜8時30分にはねる、ねる2時間前までにはおわる、など)



👉 まいにちじぶんでチェックしてみよう!

とう こう まえ けん こう 登校前の健康チェック

- よくねむれましたか？
- 朝ご飯を食べましたか？
- 歯をみがきましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 熱はないですか？
- せきや鼻水は出ていないですか？
- 痛いところはないですか？



◎気になることがあったら、おうちの人や先生に相談しましょう