

ほけんたより2月

令和5年2月13日

神目小学校

保健室

メディアコントロール週間がはじまります。(20日～26日)

今年度最後のメディアコントロール週間です。楽しいメディア(テレビ、ゲーム、タブレット)ですが、自分で決めた時間を守る力(メディアをコントロールする力)をつけてほしいなと思います。



★お家の人と一緒に目標やルールを決めましょう。

《神目小学校のめやす》

勉強: 学年×10分+10分

メディア: 平日1時間まで、休日2時間まで

すいみん: 低学年9時半まで、高学年10時まで

前回できた人は、レベルアップした目標を立ててみよう!!

【神目小のみんなのメディアコントロール週間中の過ごし方】

- 外あそび、サッカー、なわとび、キャッチボール
- カードゲーム
- 読書
- おりがみ
- マンガ
- さんぽ
- お手伝い
- チャレンジタッチ
- じてん車
- ペットの世話・さんぽ
- ピアノ
- 友達ちとあそぶ



「インフルエンザ注意報(流行シーズン入り)」が発令中です。

岡山県では、インフルエンザにかかる人が増えて、令和5年1月6日に「インフルエンザ注意報(流行シーズン入り)」が発令されました。神目小学校でも、インフルエンザにかかる人やかぜ症状を訴える人が多くなっています。引き続き、ご家庭での検温や健康観察をよろしく願います。

感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**