



冬休み中に大きなけがや病気もなく、元気に3学期がスタートしました。かぜやインフルエンザが流行する時期です。それらに加えて新型コロナウイルス感染症の心配もあります。県内でも年明けから感染者が増えています。より一層、一人一人が意識して感染症予防に努めていきましょう。

朝の健康観察を引き続きお願いします

朝、登校前にお子さんの健康観察を念入りをお願いします。体調がすぐれないようでしたら無理をさせず、休養と早めの受診をお願いします。

インフルエンザなどの感染症と診断されたら、すぐに学校へ連絡をお願いします。

当校では毎朝、児童の健康観察表を確認してから教育活動を始めています。朝の検温と健康観察を忘れずに登校できるようお家での声掛けをお願いします。

規則正しい生活で「免疫」を高めましょう

3学期が始まり、1週間が経ちました。お子さんは学校の生活リズムに慣れてきたでしょうか。

免疫は、生活の仕方に影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれないと、免疫はきちんと働くことができません。また、栄養バランスが偏ったり、運動不足だったりすると、免疫の働きが弱まります。

この冬も規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう！



昨日、新潟県からの「新型コロナの無料検査の対象拡大についてのお知らせ」を配付しました。ぜひご覧ください。

1月17日～1月21日はすこやかウィークです！

来週の月曜日から第3回すこやかウィークが始まります。事前の生活の振り返りとめあての設定をしていただきありがとうございました。本日、すこやかカードを再度配付しました。

冬休みで生活リズムが少し乱れているお子さんもいるようです。この機会に、生活リズムを整えましょう。

今回のすこやかウィークで特に力を入れていただきたい項目は「メディア」です。各学級で、メディアについて以下の内容を指導しました。ご家庭でも、めあてが達成できるようにご協力をお願いいたします。

低学年は、「めだまパッチン」という紙芝居を使用し、目の健康について楽しく学びました。長時間ゲームをした時の目、暗い所でゲームをした時の目…など、目に悪影響を及ぼす場面を見せ、どんな影響があるかを考えました。目の健康を守るために、メディアの使い方を皆で見直しました。

中学年は、メディア使用による視力低下の危険性や近視について話をしました。子どもたちは、視力低下が低年齢化していることや、年々、視力Aの児童が減少している現状に驚いていました。生涯、大切にしていける目を守るために、どうしたらよいかを一緒に考えました。

高学年には、ネット依存やゲーム障害について話をしました。依存症とは、ある行動をやめたくてもやめられなくなる病気のことです。「ゲーム障害」も依存症と同じ位置づけになったことを世界保健機関（WHO）が発表しました。「ゲーム障害」は誰にでも起こりうることを伝え、予防法を一緒に学びました。



メディアとの接し方に気をつけましょう



寝る1時間前には
電源をオフにしよう



横になりながらテレビを
見ないようにしよう



ゲームを30分したら
休憩をしよう