



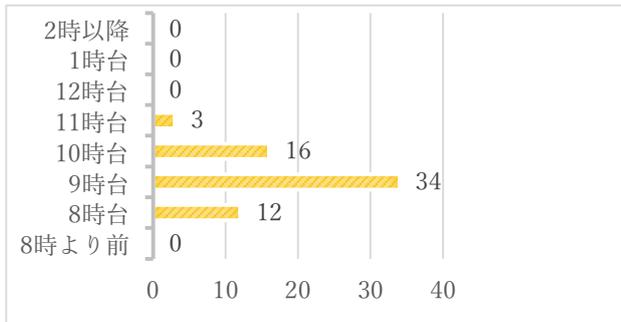
もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月など楽しみにしている子も多いのではないのでしょうか？楽しみにしている日を元気に迎えるために、感染症に気をつけて過ごしましょう。インフルエンザが流行しています。手洗い、換気、咳エチケットを意識して元気に生活しましょうね！



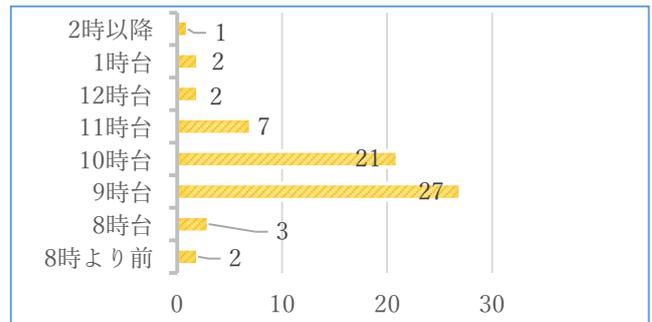
せいかつしゅうかん 生活習慣アンケートの結果(4~6年生)

一睡眠について

平日夜寝る時間

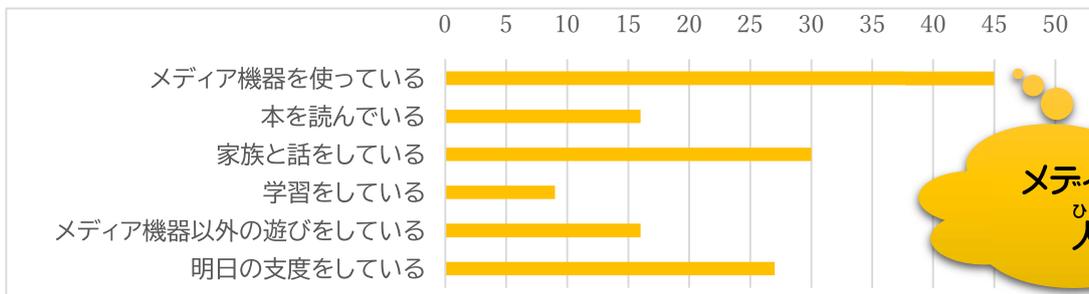


休みの日夜寝る時間



平日よりも休みの日の方が寝る時間がおそいひとが多いですね。中には、12時よりもあとに寝ている人もいます。次の日の体調が気になりますね。

寝る1時間前に何をしていることが多いですか？



メディアを使っている人が多い！！

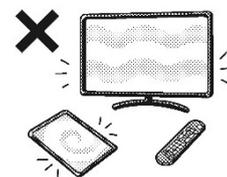
メディアとは



寝る前にメディアを使っていると、脳が朝だとかんちがいする！

- あさいねむり
- つかれやすい
- だるい
- いろいろなする

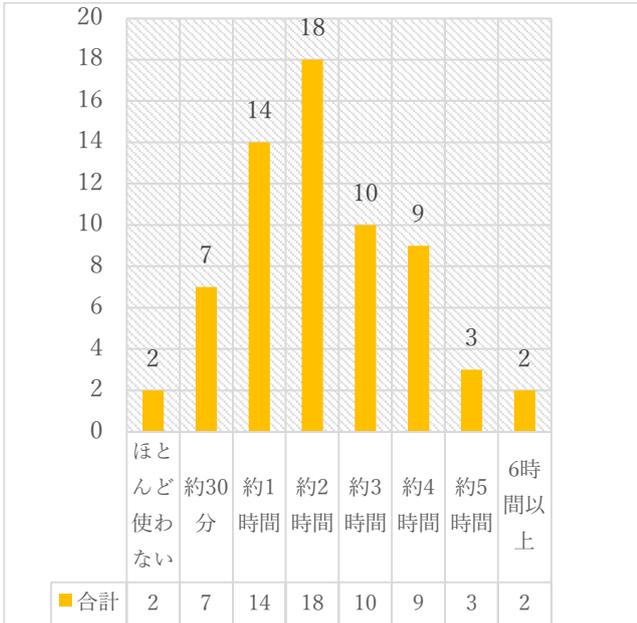
強い光をさける



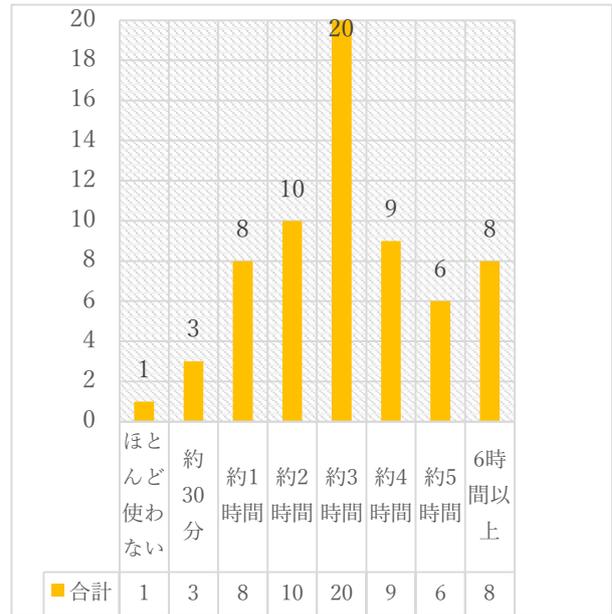
寝る1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

メディアの使用について

【平日】メディアの使用時間



【休みの日】メディアの使用時間



休みの日の方がメディアの使用時間が長くなっていますね

休みの日3時間以上メディアを使っている人が...

66%

長時間のメディアの使用は近視の原因です！

1月の保健行事について

内容	日程	対象学年
身体測定	1/7(水)	1.2.3年生
	1/8(木)	3.4組、4.5.6年生

* スクールカウンセラーさん来校日

1/16(金)	面談・校内巡回等	9:30~16:00
1/23(金)	面談・校内巡回等	9:30~16:00

どなたでも申し込みできます。希望される方は養護教諭までお知らせください。

一保護者の皆様へ



3学期もインフルエンザや新型コロナウイルスや等の感染症拡大が心配されます。医療機関でインフルエンザと診断された場合は、学校へ連絡をした後、病院が発行する「インフルエンザ罹患証明書」を登校再開日に学校へご提出ください。病院から罹患証明書をもっていない場合は、学校のホームページから「出席停止解除に係る報告書(インフルエンザ)」を印刷していただけます。ご記入の上、学校までご提出ください。新型コロナウイルス感染の場合は学校のホームページから「出席停止解除に係る報告書(コロナ)」を印刷していただき、学校までご提出ください。また、家庭で印刷ができない場合は、学校までお知らせください。年末年始も体にお気をつけてお過ごしください。2学期も教育活動へのご協力ありがとうございました。