

あおぞら.1月

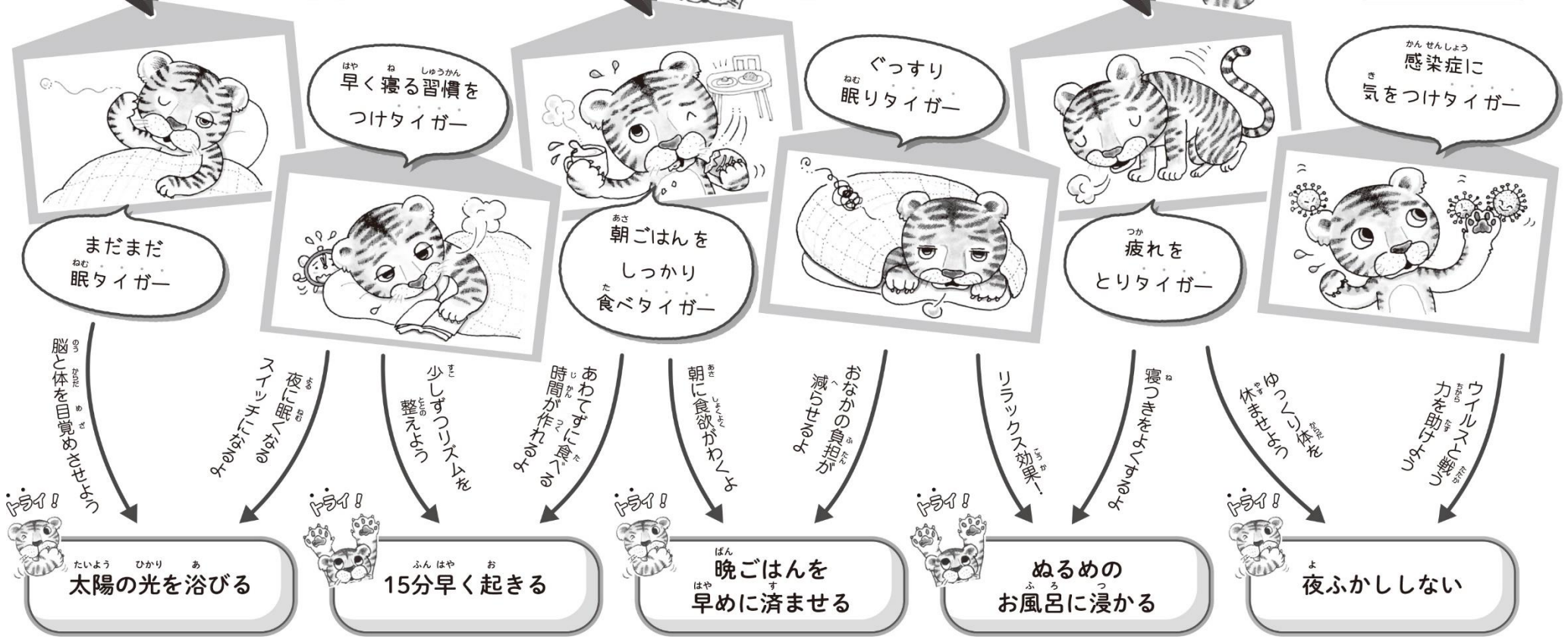
ほけんだより NO.10

蕪山南小学校 保健室 R4. 1. 6

☆2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力のある人にさらに力が加わるという意味で、「鬼に金棒」と同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、マスク、手洗い…と、「虎に翼」の、元気な体をつくりましょうね。



「元気な1年に」なら、今日から



保護者の皆様へ

★1月の保健行事について

- ※1月 7日(金) 5、6年生
- 12日(水) 3、4年生
- 13日(木) 1、2年生
- 14日(金) 4組

1月の発育測定を行います。
健康手帳を持ち帰りますので、グラフを作成し、押印して提出してください。今年度の最後の測定になりますので、お子様と1年間の成長についてお話しください。

- ※1月21日(金) 4年生 思春期講座 13:35~14:20 体育館
講師 桃太郎助産院 小柳 布佐先生
参観希望申込み 1月7日配付 → 1月13日提出

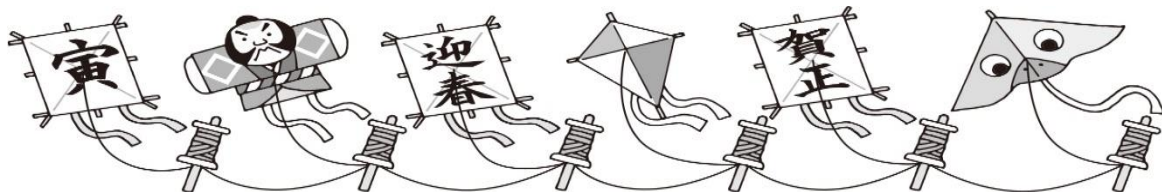
★感染症拡大防止について

朝の健康観察を、引き続きお願いします。新たな変異株(オミクロン株)も出て来ていて、心配な新型コロナウイルスですが、それだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなど感染症の流行する季節です。朝はお忙しい時間だと思いますが、お子様の状態をしっかり把握していただき、体調の悪い時は無理せず休養する、病院に受診するなど対応をお願いします。

(同居の家族に、咳や発熱などの症状がある場合も、自宅で休養するようお願いいたします。)

★お願い

※治療が終わった人は、「結果のお知らせ」の紙を提出してください。



★家庭でのゲームやネットのルール作りのポイント!

※お子様のゲームやネットの時間が長くなっていませんか?

① 使用時間を決める

- ・使用時間帯と使用終了の時間を決める。
- ・ゲームは使用時間と共に問題悪化傾向がある。
- ・ブルーライトなどの影響で、夜遅くまで使用すると、睡眠に悪影響を及ぼす。

② 使用場所を決める

- ・子供部屋での使用は避け、リビングや家族の目の届く所で使用させる。

③ 制限機能の使用

- ・アプリの制限とタイマーの使用。
(本人の同意がないと効果的ではない。)

④ 使用金額について決める

- ・アプリのダウンロードや課金の限度額を決めておく。
- ・親に無断でオンラインショッピングや決済をさせない。

⑤ 書面に残す

- ・守れなかった時にはどうするか?まで決め、必ず書面に残しておく。

- ・冷蔵庫など目に付く所に貼っておく。

ここが1番大事です!

⑥ 家族もルールを守る

- ・親が、スマホ・ネットの模範を示す!

- ・その上で子供たちに対応する。
- ・家族や周りの人との、ネットを介さないコミュニケーションを大切にする。

※国立病院機構久里浜医療センター 院長

依存症対策全国センター長 樋口進先生のお話より