



今月の保健目標「かぜやインフルエンザを予防しよう」

年間目標「正しい手洗いを身に付けよう」

おうちの人といっしょによんでください

寒い日が多くなりました。県内は感染者が高止まりをしており、全国的にも増加傾向が見られます。昨年とは少し異なり、普通の風邪と新型コロナウイルス感染症が混在しているように感じます。

学校では換気・手洗い・マスクの付け方など日々声かけを行っています。御家庭でもハンカチの持参、不織布マスクの着用などできる範囲でお子様にお声掛けください。保護者の皆様にはいつも毎朝の健康観察（検温カードの記入）や、体調不良時のお迎えなど御協力いただきありがとうございます。年末年始も体調を崩さないよう生活リズムを整え、楽しい冬休みをお過ごしください。



★冬休みが始まります★

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

正しい姿勢で使いましょう。

30cm以上

使う時間を決めましょう。

連続で使うのは、1時間以内に

長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。

×

カチコチ

使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。

ねる前の1時間は使わないようにしましょう。

×

そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。

はい!