

ほけんだより

長倉小学校
保健室



今年の冬は寒波が到来し、気温が低めの日が続いています。子ども達が登校する時間は吐く息も白くなっています。ジャンパーを着ていても、足首・手首・首が出ていると寒いので、長めのくつ下・手袋・マフラーなども利用し寒さを予防しましょう。また、教室の中ではジャンパーをぬいで過ごせる洋服だと、動きやすくていいと思います。



二月の保健目標
いのちの大切さを考えます

保護者の方へ スマホ、ライン、SNSでのトラブルについて のお願い

最近、子どもたちの間でスマートフォンや SNS やラインがきっかけのトラブルが見られるようになってきました。便利な道具ですが、使い方によっては心や体に負担がかかることもあります。

たとえば、

- 夜遅くまでのやり取りで眠れなくなる
- メッセージの内容にドキドキしてしまう
- ちょっとした言葉の行き違いで気持ちが沈む

など、子ども自身では気づきにくいストレスが生まれることもあります。

ご家庭で

- 利用時間をいっしょに決める
- 困ったときにすぐ相談できる雰囲気をつくる
- フィルタリングなどの設定を活用する

といった“ちょっとした見守り”が、お子さんの安心につながります。

学校でも引き続き情報モラルの指導を行っていきます。ご家庭と力を合わせながら、子どもたちが安全に、そして気持ちよく過ごせるようにしていければと思います



ねる2時間前には、スマホやゲームなどの強い光（ブルーライト）を見ないようにする。部屋に持っていくと見たいという誘惑にかられてしまうので、寝室には持っていかないというルールを決めているご家庭もあります。各ご家庭で使用のルールを話し合ってみましょう。



あなたの睡眠リズムを乱している犯人みいーつけた!!



これらは脳に強い刺激をあたえ、脳が眠くなるのを防いでしまいます。その結果、眠くなるまで時間がかかったり、睡眠の質が低くなったりしてしまいます。睡眠のリズムが乱れているそのきみ、犯人を見つけて、生活の仕方を変えるようにしましょう。



お部屋で忍者にチャレンジ
3セットできると忍者5級に合格

運動不足をチェックしよう!

