

# ほけんだより

平成28年2月2日  
妙高市立新井北小学校  
保健室

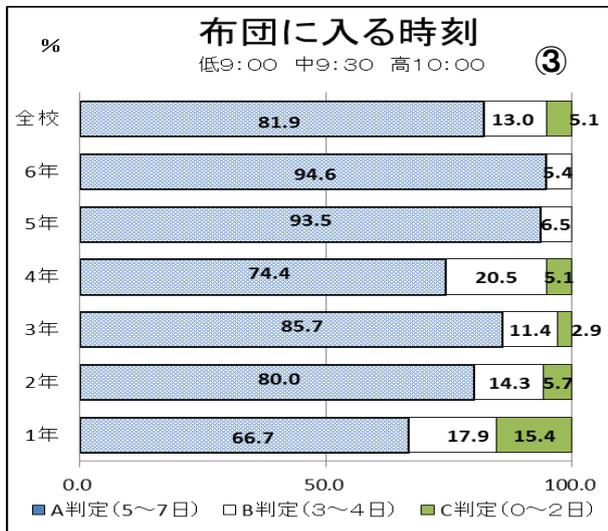
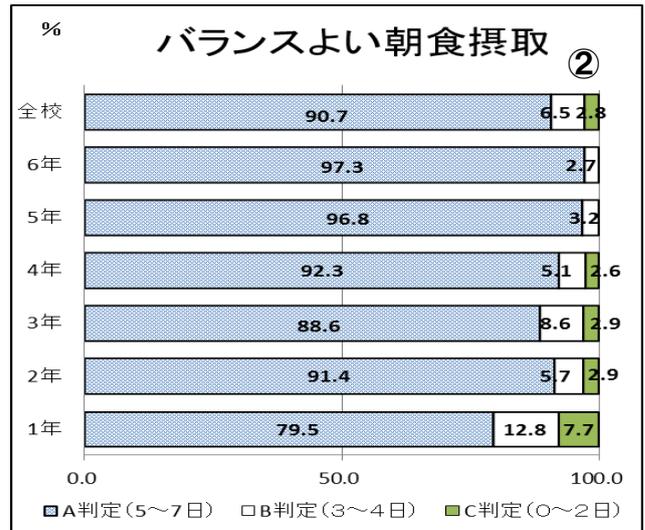
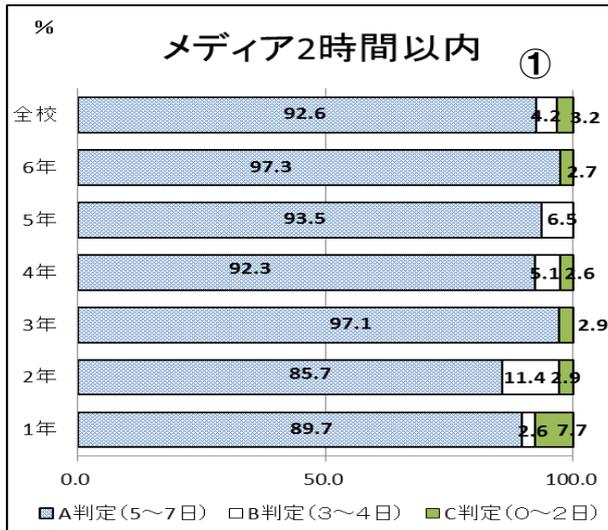


## 生活チェック週間に取り組もう！

2月4日～  
2月10日

冬はメディア利用時間が長くなったり、布団に入る時刻が遅くなったりする傾向があります。4日から始まる生活チェック週間を機会に、冬の生活習慣を整え、健康づくりのステップアップにつなげましょう。

**2学期生活チェック週間の結果** ※メディア接触コントロールは、新井中学校区の全学校で取り組みます。



- ①メディアの利用を選択し行動ができている子どもたちが増えている一方で、メディアの依存傾向が懸念されるケースもあります。心と体の健康面に配慮し、**家庭内でメディア利用の決まり事**を守れるようにしましょう。
- ②朝食を食べないと、朝から体調不良を訴えることがあります。そのためには**早寝早起き**をすることが大切です。
- ③1年生～4年生では、布団に入る時刻が遅い傾向がみられます。家庭の事情もあることと思いますが、**早めに布団に入るよう習慣づくり**を工夫しましょう。

## インフルエンザにご注意ください！

「インフルエンザ注意報」が新潟県内にも出されました。今週になり、新井中学校区内の小・中学校でもインフルエンザの罹患が増え、一部の小学校では早くも学級閉鎖の措置をとりました。スポーツクラブや習い事での感染も多いことから、マスク、手洗い、うがいによる予防策を心がけてください。お子さんの健康観察を行い、休養、受診など早めの対応をお願いします。出席停止の期間は下記のとおりです。

「発症した後 5日 を経過し、かつ、解熱した後 2日 を経過するまで」

マスクをすぐに着用できるように準備しておきましょう。

