

保健だより

平成25年11月13日

妙高高原南小学校
お家の方へ NO. 13

すこやか週間がはじまります。

11月15日(金)～21日(木)



妙高高原地域一斉のメディアコントロールウィークでもあります。
テレビ・ゲームに左右されず、よい生活リズムを確立させましょ
う！妙高高原南小の子どもたちは学力・体力ともに上昇中。自分をコン
トロールし、よい生活リズム作りも上昇中です。



テレビ・ゲーム合わせて

平日2時間・休日3時間以内がめあて

11月(週間中)もテレビやゲームの時間を学校で点検していきます。
低学年の家庭カードや家庭生活ノートの記録など、ご家庭でも確認して
ください。

また、週間中に頑張ることをお家の方と考えることにしました。カー
ドを学級で配布されましたら、ご協力お願いします。

そして、取組が継続できますよう、お声かけをお願いします。

記録の集計は11月までとしますが、引き続き、自分の振り返りと習
慣作りのために記録は継続していきます。どうぞよろしくお願いします。

かぜ症状(特に長引く咳)の場合、マイコプラズマ肺炎等
も疑い、病院受診及びマスクの準備をお願いします。

★インフルエンザや胃腸炎予防に備えて、今から、かぜ
(咳)症状が強い場合はマスクをさせてください。

★マスクをランドセルに入れて準備してください。

★食事の前、トイレの後、帰宅後は、手洗いやうがいので
きるように、習慣づくりに努めてください。

お子さんへのお声かけをお願いします！

