

ほけんだより

NO.7



1・2ねんせいはおうちのひとと いっしょに よみましょう。

保護者の皆様へ

インフルエンザ A 型・B 型ともに流行中です。



前号の保健だよりでインフルエンザ流行についてのお知らせをしました。旭町小学校では、現在インフルエンザ A 型・B 型ともに流行中です。「インフルエンザになりました。」という報告を毎日受けており、流行はまだしばらく収まりそうにありません。高熱や頭痛、せき等、インフルエンザが疑われる症状がお子様に見られる場合は、早めに受診することをお勧めします。



児童のみなさんへ

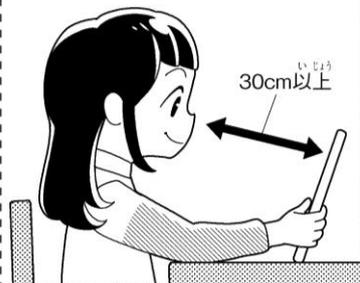


メディア機器の使い方を考えよう



スマホやパソコン、タブレットなどのメディア機器は、わたしたちの生活に欠かせないものとなっています。また、ゲーム機器で遊んでいる人もたくさんいますね。目を大切にするにはどうしたらよいか、メディア機器との付き合い方を改めて見直しましょう。

正しい姿勢で使いましょう。



使う時間を決めましょう。



長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。



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。

