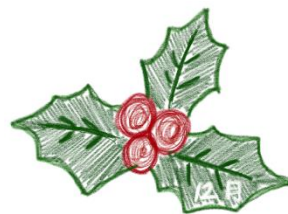


ほけんだより



令和3年12月22日
兵庫教育大学附属小学校
保健室

12月の保健目標：安全に気をつけて生活しよう

附属小学校のみなさん、こんにちは！
今日、12月22日は今年の「冬至」、一年の中で太陽の出ている日が一番短くなる日です。最近、太陽が沈んでいる朝早くや夜がとても寒い分、お昼間は太陽の温かさを感じますね。
もうすぐ冬休みです。学校がない日も、規則正しい生活習慣を送って、体調をくずさず、良い年末年始を過ごしてくださいね(^^)

2学期の保健室

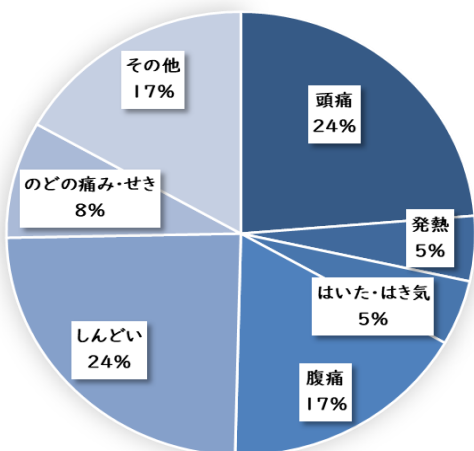
保健室来室記録より(9/1~12/17)



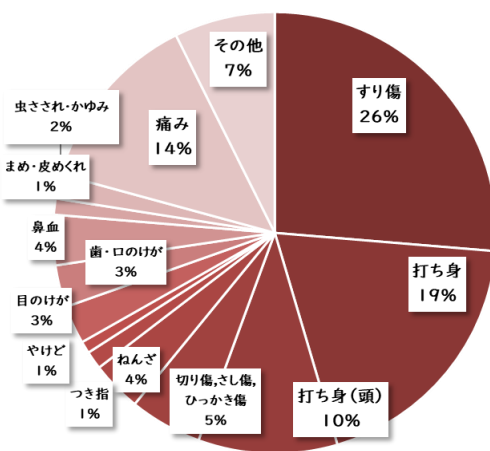
けが	病気	相談	マスク貸し出し等
683 件	316 件	11 件	71 件

準備マスクを持ってこよう！

2学期・病気別来室グラフ



2学期・けが別来室グラフ



タブレット、正しく使えていますか？

デジタル画面を30分見たら20秒以上遠くの〇〇を見よう！

マモルメ先生：マモルメ先生、タブレットを長時間使うと目が悪くなるよ！

マモルメ先生：マモルメ先生、タブレットを長時間使うと姿勢が悪くなるよ！

マモルメ先生：マモルメ先生、タブレットを長時間使うと首や肩が痛くなるよ！

マモルメ先生：マモルメ先生、タブレットを長時間使うと家族や友達とお話する時間が少なくなるよ！

マモルメ先生：マモルメ先生、タブレットを長時間使うと冬休みは家で過ごす時間が長くなるよ！

マモルメ先生：マモルメ先生、タブレットを長時間使うと自分自身や、お家の人と決めて、正しく使うようにしましょうね。

今年から授業でタブレットを使うようになり、学校でも、家でも、タブレットを使う時間が増えた人が多いと思います。みなさんはタブレットを使う時に気をつけていることはありますか？

タブレット等のデジタル機器は、間違った使い方をすると、目が悪くなったり、姿勢が悪くなり首や肩が痛くなったり、また家族や友達と楽しくお話する時間が少なくなったりしてしまいますね。

冬休みは家で過ごす時間が長くなると思いますが、タブレット等のデジタル機器を使う時のルールを、自分自身や、お家の人と決めて、正しく使うようにしましょうね。

保護者の方へ

いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

お子さまのご家庭でのデジタル機器の使用状況はいかがでしょう。お家で過ごす時間が長くなる冬休みですので、子どもたちには、デジタル機器の使用時間を決めて、家族と話をしたり一緒に遊んだりする時間も楽しんでほしいなあと思っています。私自身、スマホの使用時間には気をつけなければなと思っています…。

本年も大変お世話になり、ありがとうございました。良い年をお迎えください(^^)