

大型連休も明け、5月半ばになりました。新学期の緊張がゆるみ、疲れが出たり、けがが増えたりする時期になります。健康に気をつけ、規則正しい生活を送るとともに、疲れを感じたら早めに休んだり、気分転換をしたりしながら過ごしましょう！

やってみよう！アウトメディア

アウトメディアとは、**メディア機器**（ゲーム、スマホやタブレット、テレビ、パソコンなど）を使わない時間を持つことをいいます。これは、メディア機器を全く使わないというものではありません。メディア機器と上手につき合い、家族や友達との会話を楽しんだり、本を読む時間を作ったり、勉強にいつもよりしっかり取り組んだりしようというものです。



使いすぎると…どうなる？

睡眠不足

夜おそくまで使うと、**ねる時刻もおそくなるため、朝、起きにくくなります。**



集中できない

睡眠不足になることで、**体がだるくなった**り、**頭がはたらかず、勉強に集中できなくな**ります。



視力低下

画面の強い光（ブルーライト）を長時間あびることで、**目に負担がかかり、視力が悪**くなります。



運動不足

体を動かすことが少なくなるため、**運動不足**になります。運動不足になると**太りやすくなる**など体に**影響**が出ます。



★いざ！アウトメディア★

家族と話す



本を読む
勉強をする



外であそぶ



音楽をきく



散歩をする



運動をする



保護者様

スクールカウンセラー来校のお知らせ

今年度も、月に一度、スクールカウンセラーの角 隆司先生に来ていただくことになりました。児童のみならず、保護者の方も面談をしていただくことができます。相談や面談をご希望される場合は、担任または養護教諭までお尋ねください。次回の来校日は、5月20日（月）です。

☆健康診断の結果をお知らせしています☆

健康診断がおわると順次、所見のあった児童へ結果のお知らせをお渡しします。（歯科検診では全員にお渡しします。）学校での健康診断はスクリーニングであり、必ずしも重大疾病や異常があるというわけではありませんが、早めの受診をよろしくお願ひします。なお、受診をされた場合はその結果を、結果のお知らせの下部にある「受診報告書」にご記入のうえ、ご提出していただきますようよろしくお願いいたします。

