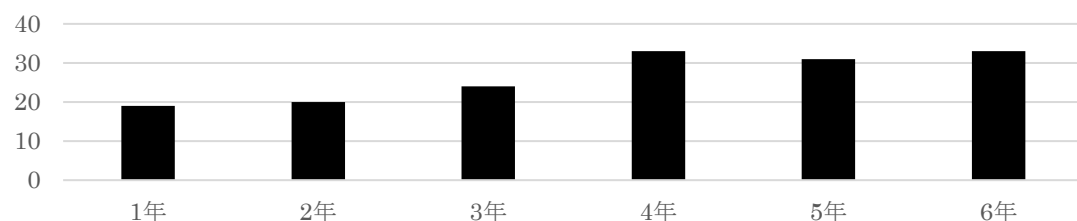


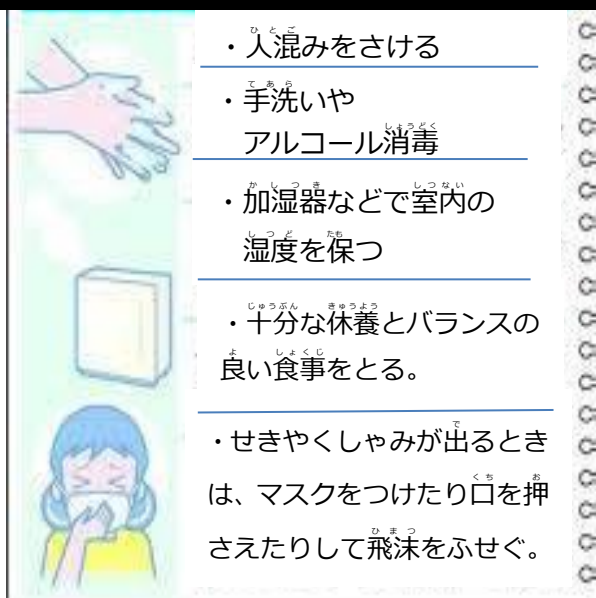
2 ほけんだより

H31年2月
山崎小学校 保健室

インフルエンザの人数 (2/1時点)



インフルエンザを広げないために



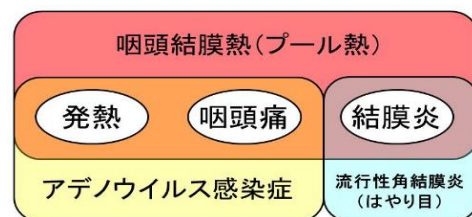
- ・人混みをさける
- ・手洗いやアルコール消毒
- ・加湿器などで室内の湿度を保つ
- ・十分な休養とバランスの良い食事をする。
- ・せきやくしゃみが出るときは、マスクをつけたり口を押さえたりして飛沫をふせぐ。

(産経新聞 1月23日)

【眼科の原先生より】

熱があっても
インフルエンザが陰性のとき…

アデノウイルスによる感染が考えられるそうです。
インフルエンザと同様の対策(左図参照)と
タオルの共有はしないなどの注意が必要です。
その場合は、出席停止扱いとなりますので
学校へ報告してください。

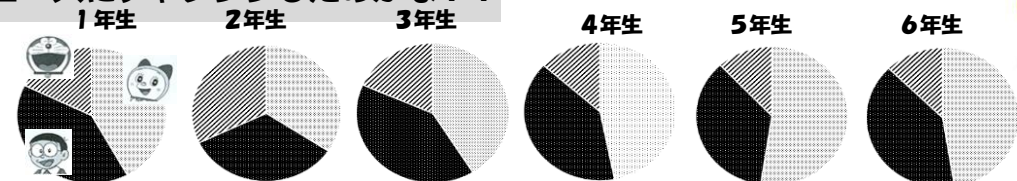


【学校からのお願い】 マスク持参について

かぜ・インフルエンザ等の感染症予防のために、マスクをつける機会が増えています。学校でいつでも使えるよう、使い捨てマスクを数枚ビニール袋に入れ、ランドセルに準備していただきますようお願いいたします。



どのコースにチャレンジしたのかな??



ドラミちゃんコース・・・1日3回、食事のときはメディアからはなれる
のびたくんコース・・・メディアとかかわるのは、1日2時間までにする
ドラえもんコース・・・1日中、メディアからはなれて過ごす

チャレンジしてうまれた時間にできたこと

たこあげ、なわとび、コマ回し、はつもうで、しっかりご飯をたべる・よくかむ
大そうじ(トイレ、ろうかふき、おもちゃの片付け)、お手伝い(おもちゃを丸める、食器をはこぶ)
バドミントン、雪あそび、妹のおせわ、みんなとお話する、ピアノ、自転車にのる練習・・・!!

チャレンジした感想 (○:子どもたちの感想 ●:お家のひとの感想)

- ご飯がおいしかった。/いつもよりゆっくり食べれました。
たこあげはゲームより楽しかった。(1年生)
- 目が悪くなりにくいからよかった。/ママの手伝いを2時間もできてうれしかった。(2年生)
- タブレットだけでなく、家族と話すのもたのしかったです。/ぼくにはきつかった。(3年生)
- テレビやスマホは見れないけど、体を動かしたら気持ちよかった。(4年生)
- 1人で何かをするより、家族みんなでするとより楽しかったです。
空いた時間がひまでした。(5年生)
- いつもより外で遊ぶことができた。/メディアが不可欠になっているので、つらかった。(6年生)
- お手伝いをたくさんしてくれてありがとう。いつもよりたくさん話せていい機会になりました。
- 子どもの顔をみて、ゆっくり食事したり、話すことができてとてもよかったです。
- 外は寒いので、みんな家から出たがらなくて少し大変でした。
- テレビは見なくても、ついているときが多いので、気をつけようと思います。
- ご飯中も必ずテレビをつけていたので、たまには「テレビなし」もいいかなと思いました。
- 最近はテレビやゲームの時間を短くと決めていたのでのびたくんコースはクリアできました。
- 自然にふれて過ごすことで、子どものありのままの姿を見られるし、何よりも楽しそうでした。
- アウトメディアを意識してすごせていたので、「やればできるんだ」と思いました。
- はじめは「ゲームしたい」とうるさかったですが、自分で遊びを考えて遊んでいました。
アウトメディアは親も難しいことですが、これからも実践してみようと思います。

冬休みに山小のみんなで合計599日もアウトメディアにチャレンジできました!!
お正月らしいことをしたり、家族や友だちと楽しい時間をすごしていましたね。

みんなのために
できること

- *スマートフォン・ゲームの使い方や時間のルールを決めておく。
- *守れなかったら、大人があずかる。
- *自分の部屋に持ちこまず、リビングなど大人の目の届く場所でする。