



冬やすみまえ

ほけんだより 12月 December 特別号

令和4年12月23日
新潟市立両川小学校
保健室

今年も残り僅かとなりました。年末年始など、楽しいことが盛りだくさんの時期です。

また、いよいよ冬休みが始まります。冬休み中も健康観察・早寝早起きを心がけましょう。冬休み明け、みなさんが元気に登校してくるのを待っています！

けんこうかんさつ
★健康観察は冬休み中、iPadではなく黄色のカードをつかいます。

たんいん ていしゆつ
冬休みあけ担任の先生に提出しましょう！

◎冬やすみのすごしかた



てきど うんどう
適度な運動



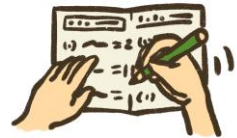
じかん き
メディアは時間を決めて



むしは なお
ケガや虫歯を治す



マフジ
お手洗い



けいかくてき がくしゆ
計画的に学習



けんこうかんさつ
健康観察



は
歯みがき



きそく ただ せいかつ
規則正しい生活リズム



どこで/だれと/いつ帰る
かえ



やりすぎ注意
ちゆうい

☆お知らせ☆

冬休みも毎日、テレビ・ゲーム時間を意識して早寝！

休みになると、ついつい夜ふかしをしたり、時間を忘れてテレビ・ゲームをしてしまいがち。生活習慣がみだれると、体調を崩すきっかけになってしまいます。早寝、そしてテレビ・ゲーム等をしすぎないように、保護者のみなさまにはお子さんへの声掛けをお願いします。

メディアカレンダーの裏面に、歯みがきカレンダーが載っています。いっしょにチャレンジしてみましょう。

◎冬休みの宿題といっしょに学校へ持ってきましょう！

両川小ホームページ QR



←ウラは歯みがきカレンダー

訂正のお願い

先日発行いたしました「両川小・中 学校保健委員会だより」にて、両川中学校歯科医の木暮ミカ先生からのコメントにこちらの不手際により入力ミスがありましたので、下記にて、訂正部分をお知らせさせていただきます。誠に申し訳ありませんでした。

メディアの問題は、メディアと切り離すことはできない。今までは必要な情報をインターネットから収集していたが、TikTok などを見ると AI が必要とする情報を判断し流れるようになっている。Z 世代の人達は、多くの情報から知りたい情報を収集している。昔の決まりごとを取り入れていくのも難しい時代になっている。成果制にし、マストな物事が終わったらメディアを活用しても良いというやりの方が納得できるのではないか。また、しっかりと太陽光を浴びることが健康には大切。夕日は乱反射があり、質が悪いので、夕日より朝日を浴びる方が良い。

(正) 散乱 (誤) 乱反射