



北新庄小学校
ほけんしつ
R5.10
No.6

おうちの人といっしょに読みましょう

10月は、お家で体重を測定し「成長の記録」に記入しましょう。また先月の身長・体重・肥満度を確認し、保護者のサインをお願いします。

【9月の身長における4月からの伸びの平均 単位：cm】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	3.1	2.8	2.2	2.4	2.7	3.0
女子	2.7	2.8	2.9	3.0	2.9	2.3



読書の達人になるには...



部屋は明るく



正しい姿勢で



休けいをとる

朝晩は、予想以上に肌寒く感じても、1日の中で急に気温が上がったりすることもあります。激しい気温差による体調不良を予防したいですね。



かんせんしょう よぼう 感染症の予防について

市内小中学校において、新型コロナウイルスやインフルエンザ、溶連菌感

染症が流行しています。再度、下記について確認・準備などをお願いします。

○手洗い・うがいをしましょう。

○人ごみをさげましょう。

○適度な湿度を保ちましょう。

○栄養と休養を十分にとりましょう。



あそぶせ ゲームの遊びすぎを防ぐには

☆1日の生活をふり返る。

1日の中でゲームで遊んでいる時間をふり返り、

多ければどうやったら減らせるかを考えてみましょう。



☆ゲーム以外のことにちょう戦する。

ゲームで遊ぶ事以外で、楽しみが持てる方法を探してみましょう。



☆おうちの人とゲームの遊び方のルールを決める。

●遊ぶ時間 ●遊ぶ場所 ●ねる時間

