

# すこやか通信 11月号

武生東小学校

R7.11.14

## メディアコントロールチャレンジ結果

みなさんはどんなルールを決めてメディアとつきあっていますか？  
9月29日から10月2日の4日間、それぞれの目標を決めて、工夫しながらメディアコントロールに取り組むことができていましたね。

近くの画面を長時間見続けていると、目の筋肉が緊張したまま疲れたり、まばたきの回数が減って目が乾燥したりします。姿勢よく、時々目を休めながら、目にやさしい生活を心がけましょう。

### <単日のメディア使用時間の平均> <4日間の合計人数>

1の1	2.2 時間	23人 (66.7%)
2の1	2.6 時間	15人 (53.6%)
3の1	2.2 時間	13人 (56.5%)
4の1	2.7 時間	11人 (55.0%)
4の2	2.4 時間	8人 (44.4%)
5の1	2.3 時間	12人 (36.4%)
6の1	3.6 時間	9人 (29.0%)

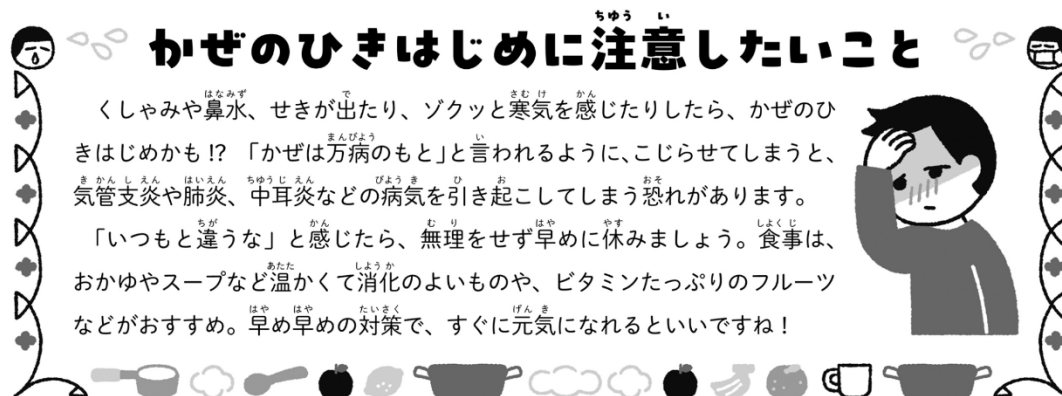
### みんなのコメントを紹介します

- ノーメディアの分、お手伝いをする事ができた。
- タイマーをして時間を守ってゲームができた。
- メディアを使わなかったら、やる事がすぐに終わってよかった。

### かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!



### 保護者の皆様へ

10月22日に1・4年生の秋の歯科検診、11月上旬に体重測定と視力検査を実施しました。どちらも結果のお知らせや成長の記録をお家に持ち帰っていると思いますのでご確認いただき、必要な場合には早めに病院を受診してください。受診後の結果の提出もよろしくお願いいたします。

11月に入り、本格的に朝晩の気温が下がってきています。市内ではインフルエンザの流行が始まっていますので、感染症対策や体調管理をお願いいたします。なお、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの診断が出た場合には、出席停止になります。学校までお知らせください。