



三次市立神杉小学校
保健室 NO.11
R7. 12. 1

早いものであと1か月で1年が終わります。2学期は大きな行事がたくさんあったため、時間が過ぎるのがとても早く感じますね。

近隣の小中学校ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖等になったところもあります。神杉小学校もインフルエンザは出ていませんが、発熱や風邪症状でお休みする人が少しずつ増えてきています。もう少しで冬休みです。みんなが元気に冬休みを迎えられるよう、手洗いうがいですっかり予防しましょう。

冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

- 使う場所を限定する
(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
- 電源を切る時間帯を具体的に決める
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- 手元に置かないようにする
(視界に入らないようにする)
- SNSなどの通知をオフにする
- 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

先日、塩町中学校区の保健主事部会で作成した「メディアだより」を配付しましたが、読んでくれましたか？どこの学校にも電子メディアに関する課題はあります。しかし、まったく電子メディアを使わない生活もできません。そこで、「塩町中学校区の小学生・中学生に上手に電子メディアと付き合う生活を送ってほしい」という思いから、「メディアだより」を作成しました。冬休みに入ると、電子メディアに触れる時間も長くなるとは思いますが、冬休み前にもう一度、おうちの人と「メディアだより」を読んで、冬休み中の電子メディアの使い方について話し合ってもらえたらうれしいです。

だい かい べんとう ひ 第2回 チャレンジお弁当の日!

11月21日はお弁当の日でした。前日の20日には、JA三次女性部さんのご協力のもと、野菜市を開催し、5・6年生がお弁当作りのための野菜を購入させていただきました。今回の野菜市では、野菜の価格が高くなっている中、野菜市でとても安い値段で売ってくださる理由や、農家の方々の苦労等のお話を聞くことができました。女性部さんの思いを聞いた5・6年生は、感謝の気持ちをもって買い物することができました。JA三次女性部の皆様、野菜を提供してくださった地域の皆様、ありがとうございました。今回もそれぞれの工夫を凝らしたお弁当が完成しました。保護者の皆様、今回もお忙しい中お弁当作りにご協力いただきありがとうございました。



少しでもみなさんのお弁当作りの力になればと思い、10円～50円で野菜を売っています。
(JA三次女性部 三原さん)



野菜がいっぱい！
どれにしようかな…。

これは何という野菜ですか？



たくさん買い物できました！



お会計
お願いします！

