



給食時はマスク着用で準備しています



給食時はマスク着用で準備をします。感染症の予防とは別に、配膳時のマスク着用は、鼻と口を覆い口からの飛沫等が食品に付着することなどを防ぐために必要となります。ハンカチやティッシュなどの持ち物と同様に、各自マスクを持ってきてください。

★おうちの方々へ★

マスクを各自で準備するようよろしくお願いいたします。

日常生活でのマスク着用は症状があるときや予防のためとなるとおもいますので、ランドセルに何枚か入れておいていただけると助かります。ご家庭での準備お世話になります。



ぐっすりすいみんチャレンジ！

お世話になりました

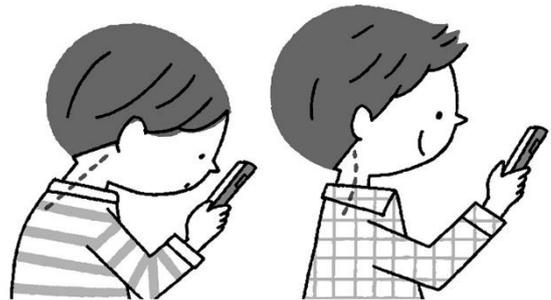
感想を紹介します。

- 早寝・早起きができて良かったです。
- 朝起きてすぐの歯みがきが前半できていなかったから、この週間が終わっても歯みがきをしようと思う。
- 今まで10時ギリギリに寝ていたから気をつけようと思えた。
- 次は全部できるようにしたいし、頑張りたいです。
- 朝の目覚めがよくなるように早く寝たい。
- メディアで2時間半以内が守れなかったなので、そのために朝のタブレット・寝る前1時間のタブレットをなしにしようと心がけたいです。
- 朝起きてすぐの歯みがきを毎日できるようにしたい。
- ゲームを少しずつ減らしていきたいと、結果から分かった。

頭痛や肩こり、首こりなどを引き起こしやすく、放っておくと手足のしびれや、めまい、耳鳴り、眠れなくなるなど、自律神経系の症状の原因にもなります。

スマホ首？

ストレートネック
にご用心



発育測定結果を配付します

すくすくファイルに挟んで配付します。おうちの方に確認・サイン記入いただき、ファイルは1週間以内に学校に持ってきてください。

おうちの方々へ

体育服の準備等お世話になりました。



はんざい ま こ
犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に 注意して!



それ、本当にアップしても大丈夫ですか?
(個人情報、他の人が写った写真、悪口書き込みなど)

SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!



スマホ・タブレット、あって当たり前前の時代です。
〈なくてはならないもの〉ですが、「いつも考えちゃう」
「考えて、生活（睡眠・食事・対人関係など）に影響がでる」のは“超危険！超危険！”です。☑していきましょう。



起きたら、まずスマホ…

Snooze...

食事中、トイレやお風呂でも…

ある歩きスマホ、ながらスマホ…

スマホがないととにかく不安…

どうしよう～？

スマホ依存チェック! ☑ がついたら要注意!!

直接会うよりはずむやりとり

ついつい長時間…

みんなといてもそれぞれスマホ

用がなくてもみてしまう…