



冬休み号
令和5年12月22日
あさぎり町上小学校保健室

いよいよ冬休みがはじまります。クリスマスやお正月などたくさんのイベントがありますが、体調に気をつけて、元気に新しい年をむかえましょう。



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

SNS の使い方に気をつけましょう

SNS は、いろんな人とつながったり、会話をしたり便利なものですが、使い方を少しでもまちがえると大変なことになることもあります。



SNS で知り合った人と、おやみに会わないようにしましょう。
いろいろな事件が起きています。



相手がいやな気持ちになることは、絶対にしません。たった一言でも相手は深く傷つきます。

こまったことがあったら、必ずおとなの人に相談しましょう。

保護者の方へ

普段、お子さんは情報端末を使用してどんなことをしているかご存知ですか。YouTube や TikTok など動画を見たり、ゲームをしたり、インスタグラムや LINE 等をしていたりするかもしれません。それらを使うことは楽しみでもありますが、なにを・どうしているか把握しておく必要があります。情報端末や SNS での使い方など今一度ご家庭でお話をされてみてください。

ふゆやすみ

ノーメディア

チャレンジ

ふゆやす 冬休みは、お家で過ごす時間が多くなり、いつもよりメ

ディアの時間がふえおも ます。そんな冬休みもノー

メディアにチャレンジしてみましょう。お家のひととお

そうじをがんばってみたり、トランプなどのゲームを

したりしてみましょう。

しぎょうしき ひ たんにん せんせい ていしゅつ 始業式の日に担任の先生へ提出してください。



ねん なまえ (

)


レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。

レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル 4 家ではメディアを使わない。

* * * * * 右のレベルを参考にして、取り組みましょ
う。少しずつレベルアップできるといいです
ね。
* * * * *

ひ 日づけ	(れい) 12/31			
レベル	1			
ひょうか 評価 (○、△、×)	○			
ノーメディア じかん の時間にした こと	みんなでおはなし をしながら、としこ しそばを食べまし た。 			

かんそう

おうちの方から