




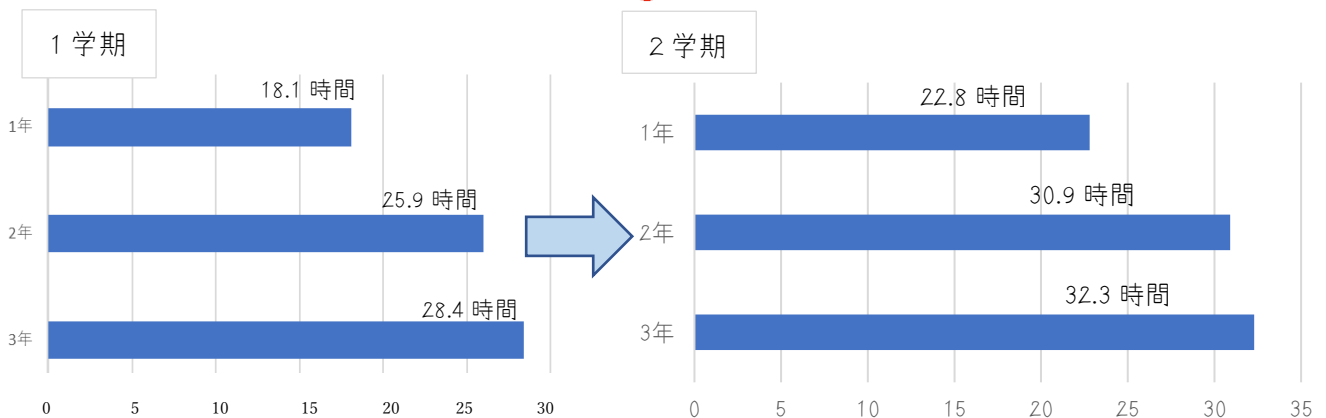
2022 年も残りわずかとなってきました。今年も新型コロナウイルス対策をしながらの年でしたが、楽しい思い出を作ることができたでしょうか？1 年を振り返り、また新しい 1 年に向けての目標を立てることができるといいですね。寒さも厳しくなりますが、こまめな手洗いや規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう(^ ^)

## 2 学期のメディアコントロールの結果は!?

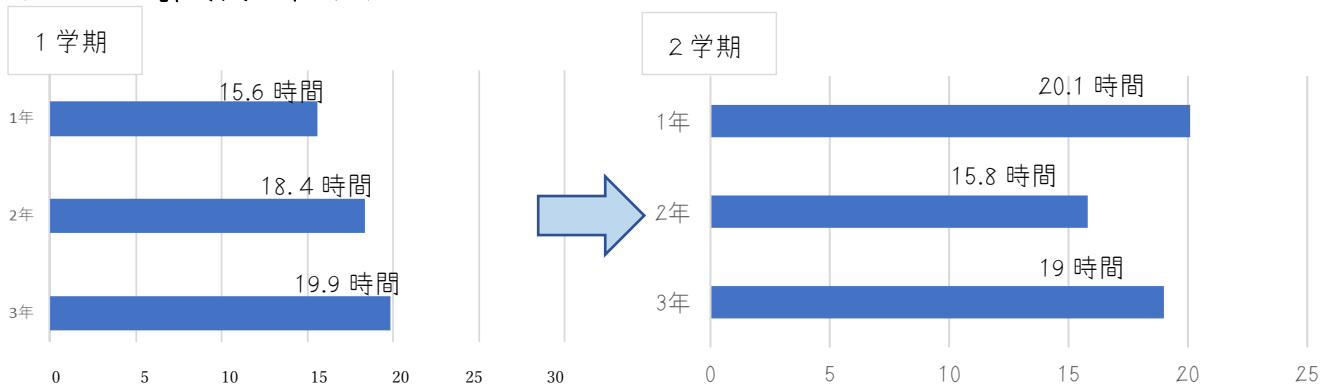
2 学期も期末テスト計画表で学習時間とメディア時間を調査しました。

### ☆学習合計時間の平均☆

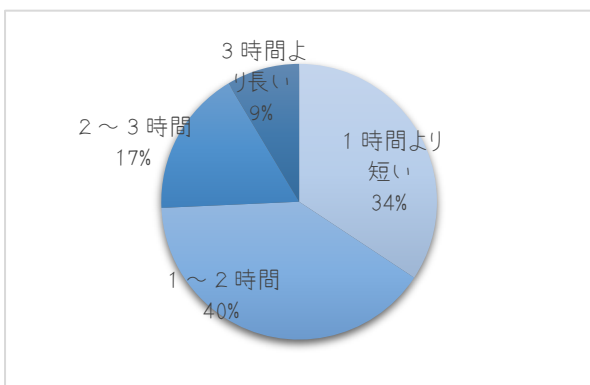
どの学年も 1 学期より学習時間が増えています 



### ☆メディア合計時間の平均☆



### 1 日当たりのメディア時間



メディア時間が減っている学年も増えている学年もあります。冬休み中もただダラダラ過ごすのではなく、勉強や運動、家族と過ごす時間も大切にしてメディア漬けにならないようにすごしてください\*



裏もあります

# 冬休み中も生活リズムを乱さず“過ごそう”

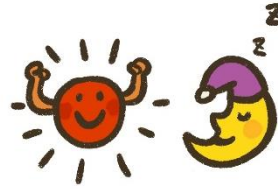
冬休み中に不規則な生活をしていると、自律神経が乱れて、休み明けに体がだるくなってしまいます。冬休み中もなるべく生活習慣を乱さずに過ごすことを心がけましょう。



メディアは時間を決めて



適度な運動



規則正しい生活リズム



けがやむし歯を治す



健康観察

※健康観察表の提出をなくします※

これまで学校がある日だけでなく、長期休みにも毎日の体温の記入をお願いしていましたが、冬休みや3学期以降の健康観察表の配布・提出はなしにします。

これまでどおり各家庭で体温測定や体調チェックは続けて、少しでも体調が心配なときは無理をしないようにしてください。

Q.  
発熱

は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



## 保護者の皆様へ

二学期も終わりとなりますので、終業式の日健康の記録を返却します。夏休み後の身体測定の記録を記入していますので、ご確認ください。三学期の始業式の日、印鑑を押してご提出ください。