



ほけんだより



都農小学校 保健室
令和4年1月 No.10

■ 早ね・早おきのために時間を決めましょう！

<input type="checkbox"/> ねる時刻は () 時 	<input type="checkbox"/> おきる時刻は () 時
--	---

都農小学校

ねる時刻のきまりは、
1,2年～よる9時まで
3,4年～夜9時半まで
5,6年～夜10時まで
です！

小学生が必要な「すいみん時間」は 9～10時間です

■ ゲーム・テレビ・動画の時間を決めましょう！

- ねる時刻がおそくなる原因です。
- ともだちトラブルの原因です。



えらんでみましょう。

- ゲームは、1日 () 分します。
- 動画は、1日 () 分見ます。
- テレビは、1日 () 分見ます。
- ゲームはしません。
- 動画は見ません。
- テレビは見ません。

都農小学校のきまりは、「平日は、テレビ・ゲーム・動画は1時間まで」です！

今年も続きます「コロナウイルス予防」
この冬はインフルエンザもあわせて予防を！

3連休です

感染力の強い
オミクロン株に注意！

あけましておめでとうございます。

コロナウイルスの発生から2年が過ぎようとしています。長い期間、御家庭でも感染予防に御協力いただき本当にありがとうございます。

今度はオミクロン株の流行が心配されます。がまん、がまんの日々ですが、今年もコロナに負けないよう、みなさんが元気に過ごせることを心より願っています。

本年度もいよいよ3ヶ月。3学期は短いですが、しめくくりの学期としてたくさんの行事も予定されています。報道でもあるようにオミクロン株は感染力が大変強いようです。朝の登校前の健康チェック、検温、体調が悪いときは無理をしないなど、予防と健康管理には十分に気をつけて過ごしましょう。

