



## 2/10(水)~2/16(火)は、

### 「アウトメディア・家読週間」です！

年が明けたと思えば、あっという間に2月ですね。2月3日は例年より1日早い「立春」です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体を冷やささないよう、温かいものを食べ、夜はゆっくりと湯船につかり、早めに休むことが大切です。

さて、1月は「すこやか週間」へのご協力、ありがとうございました。結果を見ると、早寝・早起き・朝ごはんが定着している子どもが多いようでした。ただ、コロナ禍ということもあり、休日は家でのメディア使用が増えてしまっていました。この状況の中、改めてメディアの使い方を考えさせられます…。家でできる遊びや趣味を見つけたいですね。2月も、「**アウトメディア・家読週間**」を実施します。ノーメディアは難しくても、「メディアの時間は〇分まで」とルールを決めて、正しく使うことはできます。親子間でも、もう一度、家庭でのルールを確認してください。

#### ★アウトメディア週間の取組についてお願い★

- ◎ めあてを立てて、取り組みましょう。
- ◎ 親子で話し合い、家庭でメディアのルールを決めてみましょう。
- ◎ 週間後は、家庭で生活のふりかえりをお願いします。



#### ＜家庭でのメディアルールの例＞

- ・ ゲームやスマホは、リビングでのみ使用する。自室には持っていかない。
- ・ メディアは平日1時間、休日2時間までとする。タイマーをセットして、アラームが鳴ったらやめる。
- ・ 布団に入る1時間前は、メディアを使用しない。
- ・ インターネットは大人と一緒に使用する。

## 子どもが朝ごはんを食べないとき…

朝は、食欲がない子どもも多いようです。大人でも、朝起きてすぐには朝食を食べられないことがありますよね。寝起きで胃の準備ができていないことや、体の調子が整っていないことが原因かもしれません。



### ～対策の例～

1. 早寝・早起きの習慣をつける。
2. 朝、食べたいものを選択させる。
3. 前日に朝食の準備を一緒にする。
4. 起床後、着替えなどの準備をしてから、朝食を食べる。

まずは、何も食べないよりも、何かを口にすることが大切です。おにぎりや果物など、簡単に食べられるものや、子どもが好きなメニューを出すのも、よいかもしれません。



## 花粉症のシーズンです！！

「続けて何度もくしゃみが出る」「透明な鼻水が出る」「目がかゆい」…、こんな症状がある人は、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

### ◎花粉対策をしましょう



顔洗い

花粉をはたく



手洗いうがい