



新年あけましておめでとうございます。新たな気持ちで3学期を迎えたことと思います。冬休みは楽しく過ごすことができましたか？楽しかった冬休みも終わり、規則正しい生活に戻っていますか？次の学年への準備の学期でもある3学期です。まずは、早寝早起き朝ごはんで生活習慣を整えましょう！2024年も健康に過ごすことができるようにしましょうね！



✦冬休み機器の使い方は大丈夫？

冬休み気分から学校モードへ

イベント盛りだくさんの短い冬休みが終わりましたが、みなさんの生活習慣は学校モードに戻っていますか？休みの間は、ゲームやスマホなどで楽しんだ人も多いかもしれませんが、自分がゲームやスマホに遊ばれないように、おうちの人と決めた使い方の約束をしっかりと守って楽しんでくださいね。

学校モードに切り替えるためには、まずは「睡眠(寝ること)」がとても大切です。質の良い睡眠をとるためのオススメの生活習慣を載せておりますので、ぜひ、やってみてくださいね。



きょう 休けいをとってね！



すいみんはだいじだよ！

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく



1月保健目標 感染症を予防しよう

1月の保健目標は「感染症を予防しよう」です。感染症とは、細菌やウイルスが体の中に入って引き起こされる病気のことで、感染症を予防するために、大切なことは、「細菌やウイルスを体の中に入れないこと」と「細菌やウイルスが体の中に入ったけれど、負けない体をつくること」が大切です。

体の中に入れないためには
ていねいな手洗いが効果バツグン！

健康な体づくりには
適度な運動が効果バツグン！

食べすぎ、運動不足になりがちな季節
元気にカラダをうごかそう！

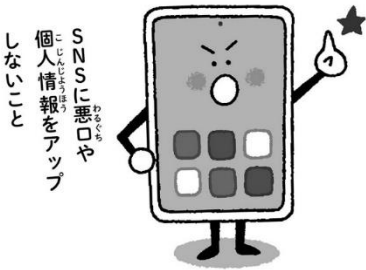
手洗いや適度な運動を続けて、元気いっぱい3学期も過ごしましょう！

小学生に知ってほしい ネットリテラシー

たくさんの情報を簡単に手に入れることができるインターネット。インターネットを利用してとても便利な生活を送ることができていますね。例えば、ゲームを別々の場所にいながらリアルタイムで同じゲームで遊ぶことができることはとても楽しいことですね。そのインターネットも使い方が間違っているととても危険なものかもしれません。しっかり、おうちの人と話し合っってインターネットを利用している人がほとんどだと思いますが、もう一度、使い方を見直してみてください。正しく楽しくインターネットを使いましょう！

ネットリテラシーとは…
インターネットを適切に
使いこなす能力のこと

ネットリテラシーを
身につけよう



おうちでできるネットリテラシーの伸ばし方	<p>低学年…パソコンやタブレットの正しい使い方を知る</p> <p>具体的には… 家族で決めた利用時間を守る、どうやったら壊れたしまうのかを知る 等</p>
	<p>中学年…ネットの基本的な注意事項を知る</p> <p>具体的には… ネットの情報には誤った情報もある、意外なことから個人情報がある 等</p>
	<p>高学年…自分のスマホを持つ前のお試し期間を設け、ルールを作る</p> <p>具体的には… 「書き込みするときに、人がいやと思うことは書かない」「おうちの人がいなくても回収できる」のルールを作る 等</p>