

元気な子ども!

天童市立長岡小学校

今季のインフルエンザの流行は、1月17日～3月18日までの間に、**44人**(約11,4%)の児童が感染しました。A型が9人、B型が35人で、例年になく少ない感染者数です。

天童市内の小中学校でも同様の流行ですが、B型は、だらだら長期間にわたりますので、春休み中も注意が必要です。



卒業式がありますから、 特に6年生は注意してください。

しんがく しんきゅう いしき せいかつ 進学・進級を意識した生活にしていきましょう!

あさ 朝の過ごし方

- ◎いつもの時刻に起きます。
- ◎顔を洗い、歯みがきをします。
- ◎朝ご飯を毎日食べます。



ひる 昼の過ごし方

- ◎運動の前後はしっかり水分を取ります。
- ◎まだまだ寒い時がありますから、気温にあった服装をします。
- ◎友だちと外遊びをします。
- ◎学習や読書の時間をとります。
- ◎ゲームは決められた時間にします。



よる 夜の過ごし方

- ◎入浴して体をせいけつにします。
- ◎疲れを取るため、早く寝ます。
- ◎ねる前にていねいに歯みがきをします。
- ◎夜遅くまでテレビやゲームをしていると、脳が興奮して眠れなくなります。



かぞく 家族で話す時間

- ◎学校での出来事、進学・進級について話し合います。
- ◎健康について気をつけることなどを話し合います。
- ◎交通安全やお金の使い方など、春休みの過ごし方の約束をします。

時間を染めて



すぐ"実行!"



◎「歯の治療」「視力の検査」など、春休み中に治療や検査を受けてくださるようお願いします。