

2月のほけんだより

鳥海中学校 保健室
No.22
令和5年2月17日(金)

最後のメディアコントロール週間が始まります



期間：2月19日(日)～23日(木) 5日間

提出日：2月24日(金)朝

内容：①メディアコントロール(レベル1～4) ②早起き(遅くとも6:30までに起きる)

③早寝(遅くとも23:00までに寝る)

④朝ご飯(平日も休日も、毎日食べる)



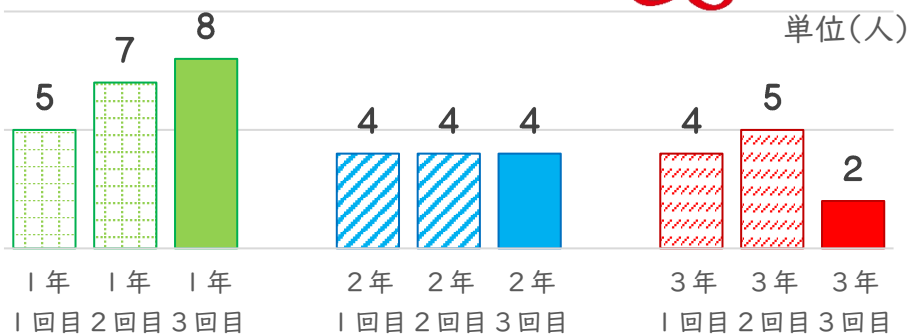
保護者の皆様へお願い

- ・小学校も同期間に実施します。家族全員でメディアコントロールや時間を意識した生活ができるように、お子さんへのサポートをお願いいたします。
- ・最終日に保護者の方からのコメントを記入していただく欄を設けてあります。
進級・進学に向けて、励ましの言葉やアドバイス等をお願いいたします。

第1回～3回目までのパーフェクト達成者数は…



～パーフェクトの条件～
毎日メディアコントロールできた
毎日23:00までに寝た
毎日6:30までに起きた
毎日朝ご飯を食べた



2月より「腹痛・嘔吐・吐き気」などの胃腸炎症状を訴え、欠席したり保健室に来室したりする生徒が増えています。ご注意ください!

今からできる! 予防対策

* 石けんを使って手洗いをする

* 食品は中までしっかり火を通す

