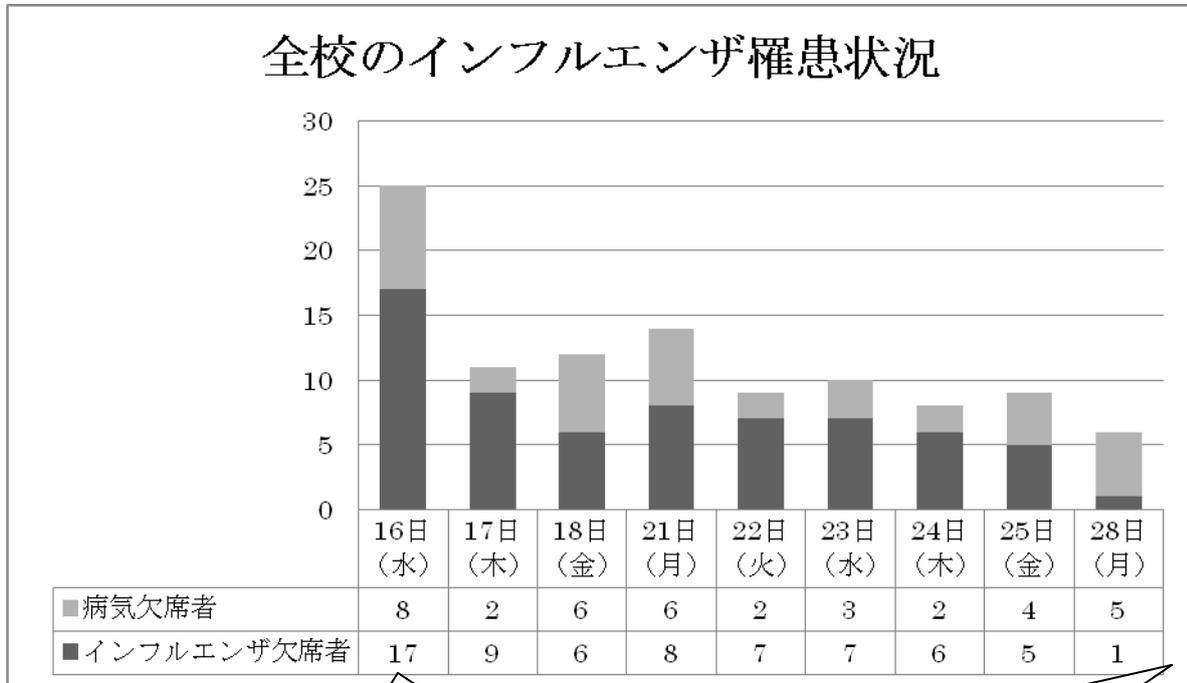


インフルエンザ情報

インフルエンザが流行しています。1月23日には、新潟市内の小・中学校で学級閉鎖をしている学級が71クラスとなりました。まだまだインフルエンザの流行が続きそうです。白山小学校では、特に、低・中学年の児童を中心に流行しています。ひき続き、手洗い・うがい・マスク着用を心がけ、感染予防に努めましょう。白山小学校のインフルエンザ罹患状況は次の通りです。



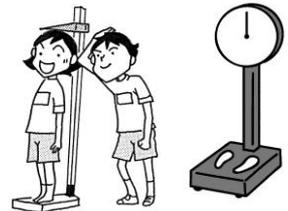
2-1 学級閉鎖

その後はインフルエンザの罹患者は少なくなっています。

身長・体重測定をしました

健康の記録を配布しました。1月の身長と体重を確認し、グラフを記入してください。

- ① 1月の身長と体重を確認してください。
- ② 棒グラフの記入をお願いします。
- ③ 保護者印（はんこ）を押してください。



健康の記録は2月12日（火）までに

担任に提出してください。

保護者の皆様へ

身体計測時、6年生には「電子メディアとの付き合い方」と「すいみん」について話をしました。その際に使用した資料です。「メディアに接する時間を2時間以内にするのは難しい。」「なんとなくテレビを見ちゃうんだよな〜。」という声が聞かれました。長時間のメディアとの接触は体や心に影響を与えます。スイッチ一つで飽きさせず楽しませてくれるテレビやゲームは、なかなか一人ではやめることができません。引き続き、御家庭での御協力をよろしくお願いいたします。

電子メディアとの付き合い方・・・大丈夫ですか？

※「電子メディア」とはゲーム機、テレビ、コンピュータ、携帯電話などをまとめていったものです。

昨日あなたは何時間、電子メディアにふれていましたか？

テレビの時間（DVD・録画したものを含む）+ゲームの時間= 時間まで

1日3時間テレビを見ると1年間学校で勉強する時間よりも長くなる・・・！？

◆1日3時間のテレビ

3時間×365日=1095時間

◆6年生が1年間学校で勉強する時間

45分（0.75時間）×5時間×203日=761時間

1年間学校で勉強する時間よりも、テレビ時間の方が長くなる！

ちなみに、2時間だと、2×365=730時間

電子メディアが心身に与える影響は・・・大きく分けて4つあります。

①生活リズムが乱れる

睡眠不足

運動不足



1日の時間は限られています。長時間電子メディアに接していると、睡眠時間や体を動かして遊ぶ時間を削ることになります。

②目の疲れ

ドライアイ

視力低下

頭痛、肩や首がこる



同じ姿勢を続ける、まばたきの回数が減る、目を酷使することが原因と言われています。

③コミュニケーション能力の低下

肌の触れ合いが不足

声の掛け合いが不足



人と関わるのが苦手になります。

④コントロール能力の低下

脳の前頭前野の働きが低下

イライラ

ムカムカ

考えられない

長時間電子メディアに接しているときは、前頭前野の血流量が少ないことが分かっています。