

朝晩ぐっと冷え込むようになりました。
体が寒さになれていないので、かぜをひきやすい時期です。
本校でもかぜをひいている人が増えています。また、インフルエンザの発生も心配です。マスク・手洗い・換気・3密を
さけて、新型コロナとともにしっかり予防していきましょう。



<げんきっ子週間>

11/15~19

～自分でメディアの時間をコントロールしよう～

メディアの時間（2時間以内）を守り生活してみましよう。

自分のふりかえりと、お家の人からどんな様子だったかを書いてもらい、22日に担任の先生に出しましょう。

長時間テレビやゲーム、動画に熱中していると・・・。

- ・目が疲れて、視力が下がります。
- ・すいみん時間が短くなり、勉強に集中できなくなります。
- ・ゲームをやっている間は、脳の前頭前野は働きません。
- ・1日に何時間も毎日のようにゲームをやると、**ゲーム脳**になるおそれがあります。
- ・ゲーム障害はりっばな病気です！



メディアとこころの関係

