



デジタル・デトックスしてみよう

デジタル・デトックスとは、デジタル機器（スマホやゲーム機）から離れて、体と心にとまったストレスを和らげる方法です。

デジタル機器は、生活になくてはならないものですが、必要以上に使わない工夫をしてみましよう。

やり方

◆時間や曜日を決める

最初は「日曜日の午前中だけ」など、短い時間から始めてみましょう。

◆場所を決める

「ここにはスマホやゲーム機を持ち込まない」という場所を決めると、ゲーム感覚でルールを守れます。例えば、ご飯を食べる部屋や寝る部屋など。

◆代わりにやることを探す

家族とおしゃべり、読書、ゆっくりお風呂に入る、お散歩、キャンプに行くなど。



保護者の方へ ～新年度に備えて、春休みの間に受診を～

春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。学校の健康診断結果を受けて受診した場合は、「受診結果報告書」の提出をお願いいたします。

歯科・視力 受診率（2月末）

	昨年度	今年度
歯科	53%	62%
視力	57%	64%

