

# ゲームやネットの トラブルに 気をつけましょう

- 使う時間・場所を決める
- フィルタリングを行う
- 何の目的で使うのかを決める
- 個人情報を書き込まない
- 人をきずつける書き込みをしない
- 知らない人に会わない

困ったことは  
すぐに  
お家の人に相談  
しましょう！



春休みはトラブルの起こりやすい  
時期です。  
ネット・ゲーム依存やトラブル防止  
のために、家族で話し合い  
ルールを決めておきましょう。

# 耳を大切に・・・ヘッドホン難聴を知っていますか？

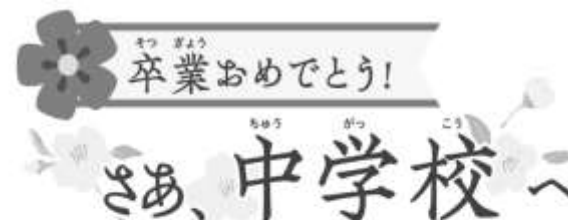
耳が聞こえにくくなる！

大きな音で長い時間、イヤホン・ヘッドホンを使い続けていると、耳が聞こえにくくなることがあります。



大きな音で聞かない  
長時間使わない

耳の痛み・聞こえにくいなどの症  
状があれば耳鼻科へ



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。まもなくみなさんは中学生になり、新しい友だちや先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。よいスタートをきるためにも、春休みからしっかり準備しておきましょう。



★生活リズムを「中学校モード」に！  
早寝早起きを基本に、中学校のスケジュールに合わせた生活リズムにしていきましょう。すいみん不足はNG！ 3食しっかりとって、運動も忘れずに。

★ケガ・病気は早めになおそう！

新しい生活には健康がかかせません。くわえて、入学後はいそがしくなります。気になるところ、調子がよくないところは春休み中に受診・治療を。



★心がまえとリラックス！  
今から入学後の目標を立ててはりきっている人も多いと思いますが、気合いを入れすぎてもかえってつかれてしまいます。あせらず、あわてずに。

## ＜おうちの方へ＞

新型コロナウイルス感染対策について、政府推奨によるマスクの着用は3月13日から「個人の判断」にゆだねられましたが、学校では3月末までは卒業式以外は現在の対応を続けています。今後変更がありましたら学校だより等でお知らせいたします。

【お子様の健康管理についてご協力をお願いいたします。】

- 基本的な感染防止対策について引き続きお子様に声かけをお願いいたします。  
マスクが必要な場面では着用すること、こまめな手洗い、咳エチケット等
- 登下校の際のマスク着用は不要です。
- 新学期には、マスク3枚（袋に入れる）、除菌シート1包み、エチケット袋1つを持参させてください。
- 体調不良の場合はご家庭で休養してください。
- お子様が新型コロナウイルスにかかった場合は、感染のおそれがなくなり、医師の許可があるまでお家の方で充分休養してください。お子様やご家族の感染、濃厚接触者、その疑いがある場合は、春休み中でも学校へご連絡ください。自宅待機の期間は、医療機関等で確認してください。