

ほけんのひろば



おうちの人といっしょによみましょう。

令和2年12月23日 豊川小学校 保健室

2020年ものこりわずかとなりました。みなさんにとってどんな1年でしたか？今年は、変わってしまったこと我慢しなくてはいけないことが多かったと思います。みなさんよくがんばりましたね。どんなことでも自分のこころとからだの成長につながっています。ひとつひとつ丁寧にふりかえり、新しい年へのエネルギーにしましょう。

楽しいイベントが続く冬休み、夜ふかしや食べすぎ、メディアをつかう時間には十分気をつけて、過ごしてください。また、県内でもコロナウイルスの感染拡大みられます。感染予防のために、手洗い・うがい、マスクの着用、換気、ソーシャルディスタンスなど、一人一人が「かからない」「うつさない」ための行動をとしましょう。



かいじゅう こうりやく

ばっかり怪獣を攻略しよう



ふゆやす 冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しいイベントが続きますね。しかし、寝る時刻やメディアを使う時間、ごはんの量を気にせずにいると、みんなのところに**ばっかり怪獣**が襲ってくるかもしれません！「〇〇ばっかり」にならないためにはどうすればよいでしょうか。

ふゆやす 冬休みを元気に過ごすために、**ばっかり怪獣**の**攻略方法**を知りましょう。

よふかしばっかり
なかも ゲームばっかり

まだ10時だよー

攻略方法
早おき
抵抗力がさがっているかも。
朝起きて太陽の光をあびよう。
かるい運動もオススメ。

ゲームばっかり
なかも よふかしばっかり

ぼくとあそぼー

攻略方法
外遊び
運動不足になっているかも。
寒くても体をうごかそう。
ゲームをするときは時間を決めて！

たべてばっかり
なかも おてばっかり

もっと食べようよー

攻略方法
バランスのいい食事
好き嫌いをせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めて
だらだら食いをふせよう。

おてばっかり
なかも たべてばっかり

もうすぐおてよー

攻略方法
めざまし時計
学校に行く日と同じ時刻に寝て起きられるといいよ。
ヘルシートライを活用しよう！

保健室から配付したもの

- ヘルシートライ
1年間のふりかえり、反省を書いて提出
- メディアに関する標語の募集について

1月8日（金）に提出



発育測定があります

1月12日（火） おおぞら・1・2・3年生

1月13日（水） 4・5・6年生



- ・ 服装：運動着（長袖・長ズボン）
- ・ ポニーテールやお団子などの髪型はさけましょう。

いぞん 依存にならないためのルールづくりについて

（前略）ネット動画の見過ぎを心配される親御さんが多いですが、ネットの世界に子どもが足を踏み出すことは、よい面もたくさんあります。単純に便利というだけでなく、リアルな生活で不満があったり充実していなかった子が、ネットの世界で好きなものが見つかったり、仲間ができたりするんです。だから、せっかくの魅力あふれるネット動画とバランスのとれたつきあい方ができるように、親子で話し合い、各家庭なりの納得のいくルールを見つけてほしいですね。ルールの内容は家庭ごとにちがうでしょうが、ルールを作るポイントはあるので、最後にあげておきますね。（中略）

みなさんの家庭にはネットやスマホの使い方のルールはありますか？すでにスマホを使っている場合に、「さあ、スマホの使い方のルールを作りましょう。」といきなり話し合うのは難しいかもしれません。まずは親から、自分の子どもがスマホやネットを利用することで睡眠不足や健康を害することなどの問題が起きないかと心配していることを伝え、親子で一緒に「その心配を解消するためになにができるか」を考えることから始めるといいでしょう。作ったルールは紙に書き出して毎日視界に入る場所に貼りだしておきましょう。ルールはその家庭の環境によって異なるので、話し合っておくといい代表的なものをあげておきます。



スマホ安全アドバイザー 鈴木朋子氏

ルールづくりのポイント

- ☆ ルールづくりは子どもと一緒に話し合って、お互い納得した上でつくる
- ☆ ルールが適正か、試用期間を決めて運用していく
- ☆ 半年ごとなど、ルールは子どもの成長に伴い、見直しをする
- ☆ 守れなかったときのペナルティは必ず決めておき、実行する
- ☆ 親も子どもが使っているサービスを知っておく（使ってみる）
- ☆ 何かあったときにいつでも親が相談に乗ることを伝えておく

- ☆ 使う時間は何時から何時か
- ☆ 毎日、何時にねるか
- ☆ スマホに入れるアプリは何？（親の許可を得ること）
- ☆ そのアプリは何の目的で使うもの？
- ☆ テスト前は使用時間を変えるか
- ☆ 自分の個人情報やネット上で書きこまない
- ☆ 不適切な動画はとらない・投稿しない
- ☆ もしもルールが守れなかったらどうするか

家族で話し合っておくという1つこと

守れなかった場合のペナルティも必ず決める

（例）・1週間ゲームまたはスマホは使わない
・守れなかったアプリは1週間がまん