

寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節になってきました。曾我小学校では、11月末からのインフルエンザ流行も落ち着きましたが、咳や喉の痛みで保健室に来室する児童がいます。学校では朝の健康観察を十分行うとともに、手洗いの励行等健康管理に努めております。ご家庭でも、十分な睡眠やバランスのとれた食事など、お子さんの健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

ハンカチを持っていない児童が多いです。確認をお願いします。  
毎日、必ずハンカチを持てきましょう。

ランドセルの中にマスクを2～3枚入れておきましょう。



不要になった小さいサイズのうわばきがありましたら寄付してください。



## 手洗いをしてハンカチでふきましょう！

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を防ぐためにも、正しい手洗いを行うことは大切です。外から帰ってきたあと、トイレに行ったあと、食事の前には、必ず手を洗う習慣をつけ、洗った手は必ず清潔なタオルやハンカチでふきましょう。



## もうすぐ冬休み、どのように過ごしますか？

寒い冬は外で遊ぶより、ご家庭でゆっくりする時間も増え、どうしてもゲームやYouTubeを見る時間が長くなってしまうのではないのでしょうか？学校でも、子供たちからゲームやYouTubeの話をよく耳にします。

令和5年度の学校保健委員会では「ゲーム・YouTube・テレビなどのじょうずな使い方について考えよう」をテーマ取り組みました。そして、ゲーム・YouTube・テレビなどのじょうずな使い方や、やくそくカードを年間通して実施し、小学生時代の間違った使い方は将来にも影響がある大きな課題であることを学習しました。

ゲームには友達とのコミュニケーションや判断力、創造力を高めるなどのよい面もあります。

ゲームのやり過ぎが気になった時は、まずは夢中になった理由を観察し、お子さんの話を聞くことが大切です。

### <ルール作りのポイント>



- ・「やめさせる」というアプローチはしない
- ・厳しすぎるルールは守れないので、親子で意見を出し合い、着地点を見つける
- ・一方的な制限をかけるのではなく、子供の意見や気持ちを聞く
- ・決めたルールはみんなが見える場所に貼り、うまくいかない部分は話し合って修正する。

# いぞんど ネット依存度チェックリスト



いぞんしょう 依存症とは…特定<sup>とくてい</sup>のなにかに心<sup>こころ</sup>をうばわれ「やめたくても、やめられない」状態<sup>じょうたい</sup>になることです。

- ☐ ネットやゲームに夢中<sup>むちゅう</sup>になっていると感じ<sup>かん</sup>る
- ☐ 満足<sup>まんぞく</sup>を得るためネットやゲームの使用時間<sup>しようじかん</sup>がだんだんと長<sup>なが</sup>くなっている
- ☐ ネットやゲームの使用時間<sup>しようじかん</sup>を制限<sup>せいげん</sup>したり、時間<sup>じかん</sup>を減<sup>へ</sup>らしてみたり、やめようとしたがうまくいかなかったことがある
- ☐ 使い始め<sup>つか はじ</sup>ると思<sup>おも</sup>っていたより長い時間<sup>なが じかん</sup>使い続<sup>つづ</sup>けている
- ☐ ネットやゲームに夢中<sup>むちゅう</sup>になりすぎて大切な人<sup>たいせつ ひと</sup>との時間<sup>じかん</sup>（家族<sup>かぞく</sup>と出かける、友達<sup>とも</sup>と遊ぶなど<sup>あそ</sup>）を断<sup>ことわ</sup>ったことがある
- ☐ ネットやゲームに熱中<sup>ねっちゅう</sup>しすぎることを隠<sup>かく</sup>すため、家族<sup>かぞく</sup>や学校<sup>がっこう</sup>の先生<sup>せんせい</sup>にうそをついたことがある（宿題<sup>しゅくだい</sup>が終<sup>お</sup>わっていないのに終<sup>お</sup>わったと言<sup>い</sup>う、1時間<sup>じかん</sup>以上やっているのにまだ30分<sup>ぶん</sup>だと言うなど）
- ☐ 問題<sup>もんだい</sup>や嫌<sup>いや</sup>な気持ち<sup>きもち</sup>、不安<sup>ふあん</sup>や落ち込み<sup>お こ</sup>などを感じ<sup>かん</sup>るとネットやゲームをやりたいくなる



こうもくいじょう 5項目以上あてはまる人は、ネット・ゲーム依存傾向<sup>いぞんけいこう</sup>として注意<sup>ちゅうい</sup>が必要です！！

いぞんしょう 依存症になると…



- ゲームのことばかり考<sup>かんが</sup>えている
- ゲームが一番<sup>いちばん</sup>大事<sup>だいじ</sup>な生活<sup>せいかつ</sup>となり、それ以外<sup>いがい</sup>の楽<sup>たの</sup>しみや日<sup>にち</sup>常<sup>じょう</sup>生活<sup>せいかつ</sup>に使う時間<sup>つか じかん</sup>が減<sup>へ</sup>る
- 眠<sup>ねむ</sup>る時間<sup>じかん</sup>になっても、ゲームを続<sup>つづ</sup>けて、やめられない
- 朝<sup>あさ</sup>、起<sup>お</sup>きられない、食<sup>しょく</sup>欲<sup>よく</sup>がない



しょうじょう などの症<sup>しょう</sup>状<sup>じょう</sup>があらわれます。

～ネットやゲームの使用<sup>しよう</sup>の仕方<sup>しかた</sup>について、家族<sup>かぞく</sup>で話<sup>はな</sup>し合<sup>あ</sup>ってみましょう～