

ほけんだより

すぐすぐ 12月



発行
令和7年12月11日
曾我小学校
保健室

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います。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、必ずハンカチを持ってきましょう。

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。

いそんと ネット依存度チェックリスト



依存症とは…特定のなにかに心をうばわれ「やめたくても、やめられない」状態になることです。

- ネットやゲームに夢中になっていると感じる
- 満足を得るためネットやゲームの使用時間がだんだんと長くなっている
- ネットやゲームの使用時間を制限したり、時間を減らしてみたり、やめようとしたがうまくいかなかつたことがある
- 使い始めると思っていたより長い時間使い続けている
- ネットやゲームに夢中になりすぎて大切な人との時間（家族と出かける、友だちと遊ぶなど）を断つたことがある
- ネットやゲームに熱中しきることを隠すため、家族や学校の先生にうそをついたことがある（宿題が終わっていないのに終わったと言う、1時間以上やっているのにまだ30分だと言うなど）
- 問題や嫌な気持ち、不安や落ち込みなどを感じるとネットやゲームをやりたくなる

5項目以上あてはまる人は、ネット・ゲーム依存傾向として注意が必要です！！

いそんじょう
依存症になると…



- ゲームのことばかり考えている
- ゲームが一番大事な生活となり、それ以外の楽しみや日常生活に使う時間が減る
- 眠る時間になっても、ゲームを続けて、やめられない
- 朝、起きられない、食欲がない



などの症状があらわれます。

～ネットやゲームの使用の仕方について、家族で話し合ってみましょう～