

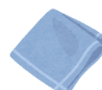
ほけんだより



発行
令和6年12月16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、喉の痛みや腹痛で保健室に来室する児童がいます。学校では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。ご家庭におかれましても次のようなことにご配慮いただき、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。

感染症予防のポイント



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わないでしょうか？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。

昨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

あなたはだいじょうぶ

（チェックシートであてはまるものが多い人は要注意です）

チェックシート ～あてはまるものに☑をつけよう～

- ☐ ネットやゲームをもっとながくやりたい
- ☐ ネットやゲームをやめたくてもやめられない
- ☐ ネットやゲームをやめるといらいらする
- ☐ ネットやゲームをつづけるために、うそをついたことがある
- ☐ いやなことがあるとネットやゲームをしたくなる

いくつあてはまりますか？



ぼく・わたしは（ ）こ あてはまる。

ゲーム障害(ゲーム依存症)とは...

- ゲームに関する行動がコントロールできなくなる
- ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常生活に使う時間が減る
- 明らかな問題が起きているにもかかわらず、ゲームを続ける
- 社会生活や日常に重大な支障がある

そのほかにも…ネット・ゲームの使いすぎによる影響

身体面の影響 ④	生活面の影響 ④
○視力が低下する ○体力が低下する ○姿勢が悪くなる ○睡眠不足により、疲れやすくな ○頭痛がする	○食事や睡眠が不規則になる ○遅刻や欠席が増える ○家族と過ごす時間が減少する ○怒りやすくなり、いらいらする ○多額の課金をするようになる