



浅羽学園浅羽東小学校
保健室
令和4年11月8日
第6号

だいぶ気温が下がってきました。みなさん、体調はいかがですか？このところ、かぜをひいてしまった人や、体調が良くない人が増えてきました。この時期は、かぜをひきやすくなりますし、コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザウイルスの流行が心配されます。引き続き、手洗いうがい、マスクの正しい装着を行い、対策を取りながら、お子さんの体調管理をお願いします。

学校保健委員会を行いました

10月25日（火）5年生へのメディアリテラシー講座と同時実施しました。内容は、メディア（ネットやゲーム）の特性を知って安全安心で上手な使い方を考えようです。



参加した方からは、以下の感想が寄せられました。

- ・メディアの使用は家でのルールとして、時間を決めて親の見ているところで使用していたが、最近はある程度自由にさせているところもあったので、もう一度ルールの確認をしようと、講座を聞いて思った。
- ・大人よりも子どもたちのほうがメディアに触れる機会が多いので、もっと具体的にメディアの危険性を子どもたちに（特に高学年に）教えたほうがいいと思う。
- ・インターネットやSNSによる犯罪は、交通事故同様に「~だろう」ではなく、常に「~かもしれない」という意識をもって使用することが大事であると感じた。改めて日頃から子どもとのコミュニケーションを密にとり、子どもも私自身もインターネット、SNS等について知識を高めていきたい。
- ・子どもたちにわかりやすい講座だったと思う。大人も含めて時折、今日のような講座を受けて自分を振り返ってみる必要があると思う。メディアの状況はどんどん変化していると思うので今回のような機会をまた設けていただきたい。
- ・自分で自分を守ること、大人と同じ責任をもってインターネットを使うということは、やはり未成年には難しいことだと思います。各家庭で我が子をしっかりと守っていかなければと思いました。

5年生こころの健康講座「怒りのコントロールについて」

袋井市の教育支援事業で、今年度から怒りのコントロールについて講話を聞きました。怒りの感情のとらえ方やリラックス方法を学びました。



11月 健康の日

テーマ 「目を大切にしよう」



全国的に、新型コロナウイルス感染症の流行で、メディアを使う時間が長くなり、視力が低下している人が増えています。よい視力を守る生活づくりをしましょう。

11月11日～18日は、浅羽学園共通で「レッツチャレンジノーメディア」を行います。「レッツチャレンジノーメディア」とは、テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ・タブレットなどの機器を利用するために大切な事はなにか、家族で話し合いの機会を持つことを目的にしています。本日お子さんが持ち帰るプリントをもとに、チャレンジ項目や日にちを決めてください。

目の疲れのサイン

目がかすむ

目が重たく感じる

目がかわいた感じがする

できていますか？目にやさしい生活

【勉強や読書をするときは】

明るい場所で

正しい姿勢で

寝ころばない



【テレビを見る・ゲームをするときは】

時間を決めておく

画面に近づきすぎない

休けいをとる

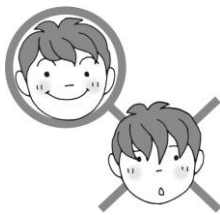


【生活で気をつけることは】

まえがみが目にかからないようにする

いろいろな栄養をとる

外遊びをする



☆最近の研究で、太陽の光に近視予防の効果のある光があることが分かりました。