

ほけんだより



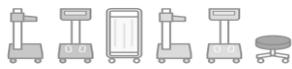
ふんわり

ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ
長久手市立北小学校 保健室
れいわ なん がっ ほんこう
令和3年9月1日発行

2学期がはじまりました！！

夏休みは、充実した毎日を送ることができましたか？コロナ禍で感染対策をしながらですが、普段できないことに挑戦し、楽しいできごともしろいろあったのではないのでしょうか。少しゆっくりした時間もあり、こころの休息もとることができたかとおもいます。

2学期は、緊急事態宣言の中でのスタートになります。元気にすごせるよう、引き続き感染対策、規則正しい生活リズムを心掛け、早めに学校生活モードへ切りかえられるといいですね。



9月の保健行事



9/3 (金) : 身体測定	6年生	9 (木) : //	2年生
6 (月) : //	5年生・なかよし	10 (金) : //	1年生
7 (火) : //	4年生	30 (木) : 修学旅行事前健診	
8 (水) : 身体測定	3年生	(6年生には、事前保健調査票を配付します)	

※2日に予定されていた野外活動事前検診は延期となりました。

6年生に

薬物乱用防止教室を実施しました！ 2021. 8. 20

愛知県警の方をお呼びして、薬物の害や誘われたときの断り方などを勉強しました。

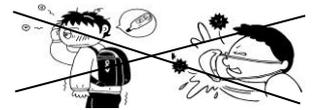


今月のまちがい探しは保健室前にあります。

緊急事態宣言が発令中！

登校基準が
わかります！

学校は集団生活です。みなさんが自分と大切な人たちの健康を守るように、感染対策をしっかりと行いましょう。



★家を出る前にチェック！

今まで通り、毎朝検温し、健康チェックカードを記入してください。発熱やかぜ症状など、体調が万全でない場合は、学校をお休みしてください。

体調がいつもと違うときは、必ずおうちの人に伝えてくださいね。

★一緒に住んでいる家族に発熱やかぜ症状などがある場合も、登校を控えてください。

★発熱やかぜ症状があり、すぐに治った場合(夜に発熱し、翌朝解熱)でも、念のため1日程度登校を控え、受診してください。

【おうちの方へ】

保健室で休養はできません。体調不良の場合は早退となりますので、早急にお迎えをお願いします。(日中、必ず連絡がつくようにしてください。)

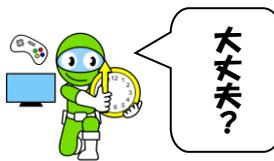
◆◆◆◆ おうちの方へ ◆◆◆◆



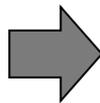
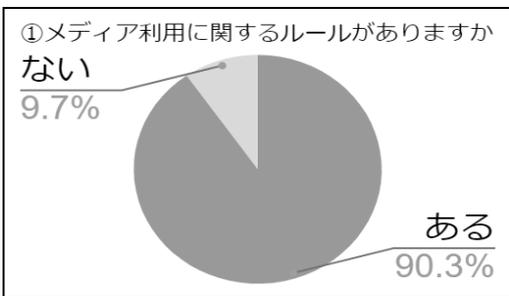
メディアアンケートにご協力ありがとうございました！(回答者:647名)

★アンケート集計結果の一部を抜粋して報告します★

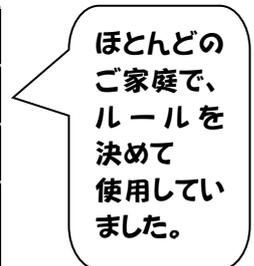
家庭で使用しているメディア機器を教えてください(複数可)	
ゲーム機	76.7%
タブレット	62.1%
スマートフォン	36.0%
パソコン	18.4%
テレビ	1.7%
なし	1.8%



	1日平均使用時間(平日)		
	ゲーム	動画サイト	スマホ タブレット
1時間以内	68.6%	65.1%	75.3%
1～2時間	24.0%	27.0%	17.8%
2～3時間	6.3%	6.3%	4.9%
3時間以上	1.1%	1.5%	2.0%



ルールの内容	
時間に関すること	91.7%
内容に関すること	57.7%
マナー・ルールに関すること	49.2%



ルールを守れるように「うちではこんな工夫しています！」を紹介♪

- ☆親の目の届くところで使用する (70.2%)
- ☆ルールが守れなかったら使用を中止する (59.2%)
- ☆タイマーを使用する (45.8%)
- ☆フィルターを使用する (26.1%)
- ☆ルールの理由を説明する (0.4%)



- ・繰り返し説明する
- ・親が決めたサイトしか見せない
- ・ブルーライトカットをかける
- ・パスワードを教えない
- ・トラブルなどのニュースを見たら話し合う
- ・平日は使用しない

小学生にふさわしい、メディア使用に向けての保健教育をおこないます！

3日から実施する2学期の身体測定の時間に、学年に応じた内容の『メディア使用に関する健康教育』を行います。児童は、「◇今日勉強したことをおうちの人に伝える ◇勉強したことをもとに、自分ができていることを考える」という課題のワークシートを持ち帰ります。

将来にわたり健康に過ごすための健全な生活習慣を育てていくためには、現代生活では切っても切り離せないメディア電子機器といかに付き合うかも、今後大きな課題になってきます。学校でも、授業でタブレットを使用する機会が増えています。ワークシートの裏には、「ゲームやスマホ 使い方のルール」を掲載しました。お忙しいところとは思いますが、この機会にお子さんとメディア使用に関して話しをする時間をもっといただけたらと考えています。そして、ワークシートに保護者記入欄がありますので、ご協力をお願いします。



学年	学習内容
1年	ブルーライトから身を守ろう
2年	メディアの利用とわたしたちのけんこう
3年	みんなの体にとって大切な睡眠
4年	テレビやゲーム、スマホとの上手な付き合い方を考えよう！
5年	ゲーム・ネット・スマホ依存症を知ろう
6年	スマホは上手に利用しよう