



令和2年7月30日
京ヶ瀬小学校保健室 No.7
おうちの方といっしょに
読みましょう

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです。夏休みを楽しく過ごすためには、元気が一番です。規則正しい生活をし、けがや病気には十分気を付けて、楽しい夏休みにしましょう。

規則正しい生活

- 早ね、早起きを続けよう。
- テレビやゲームの時間を守ろう。
- 食べたらずみみがきを忘れずにしよう。
- 朝、昼、夕の三度の食事をしっかりとろう。



運動・手伝い

- ラジオ体操に進んで参加しよう。
- 毎日、お手伝いや家の仕事をしよう。

事故防止

- 水の事故、交通事故に気を付けよう。
- 熱中症に気を付けて過ごそう。
- 花火などは必ずおうちの人と一緒にして、やけどに気を付けよう。



<お願い>

夏休みも引き続き、「健康の記録」による健康観察をお願いします。

「きれいんチェック」について

ご家庭で、お子さんの歯と口の健康をチェックしましょう。

◇期間と回数 夏休みに**2回**実施してください。

◇振り返り欄 子どもたちが記入。保護者は印（又はサイン）で確認をしてください。

◇提出日 **8/24(月)2学期始業日**

◇その他

チェックする時間帯や日にち、チェックの方法等は各家庭で決めてください。朝、昼夜のいつでもいいです。夏休みの始め、真ん中（又は終わりころ）と間隔を空けてやることをおすすめします。一週間中に2回チェックと短期間に集中してもOKです。

チェックの方法も目の前で歯みがきをするのを見る、仕上げみがきをして確認する、歯と歯ぐきをさわるなど、ご家庭のそれぞれのやり方でチェックをしてみてください。一人一人のみがき方に応じてチェックと声掛けをお願いします。



メディアの使用について ～子どもをゲーム障害から守るために～

近年、スマホや携帯ゲーム機でいつでもどこでもできる「オンラインゲーム」によるゲーム依存が深刻化しています。ゲーム依存の中心年齢は小学校高学年から高校生です。社会性を学び、脳が「社会化」する大事な時期に、実際の人間関係から遠ざかるため、社会的孤独をきたしやすいことも問題となっています。ネット依存・ゲーム障害になってしまったら、元に戻すのは大変です。とにかく「予防が大切」です。低年齢から使い始めるほど依存になりやすいというデータもあります。まずは簡単に与えないことが重要です。

与える場合は、使用ルールを決めます。「ルールを決めたら、親も守ること」「子どもの使い方に親が関心をもつこと」が、子どもをネット依存やゲーム障害から守るために最も重要です。以下に、ネット依存やゲーム障害を予防するための具体的なルール作りについて紹介します。

子ども & 大人	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールの範囲で使う。ルールを守る。 ・使う時間を決める。 ・ふとん(ベッド)にスマホやゲーム機を持ち込まない。 ・スマホ、ゲームは共有スペースで使用する。 ・スマホ飯、歩きスマホをしない。 ・家族や友達と遊ぶときは、なるべくスマホをいじらない。 ・SNS・掲示板のマナーを守る。 ・お小遣いの範囲で課金する。(前借りはしない)
大人	<ul style="list-style-type: none"> ・親の名義で購入し、子どもに貸し出す。 ※買ったなら子どものもの。親のものを貸してルールを守らないときは返してもらう。 ・子どものスマホの利用内容(オンラインゲーム・SNS)に親が関心をもつ。 ・子どもにPCを独占させない。 ・メディアリテラシー(ネット教育): メリットとデメリット、危険性(ネットいじめ・炎上など)について教える。 ・フィルタリングサービスを利用する。 ・親に無断でオンラインショッピングや決済をさせない。

今年の夏休みは、期間が短く、行動に制限のある夏休みですが、現実の世界で楽しいことやワクワクすることをたくさん体験してほしいと思います。

<2学期の健康診断予定>

8/26(水)	内科検診	[5・6年]
8/31(月)	発育測定	[1・2年]
9/1(火)	発育測定	[3・4年]
9/2(水)	発育測定	[5・6年]
9/8(火)	歯科検診	[全校]
9/25(金)	眼科検診	[全校]
9/28(月)	耳鼻科検診	[全校]

視力検査、聴力検査、心臓検診、内科検診(1~4年)の結果、詳しい検査や受診が必要と思われる人には、個人通知をしてあります。また、受診を済ませていない人は、夏休みを利用して早めに受診をしてください。

