



2025. 1. 10
大洲小学校 保健室
No. 12
お家の人と
いっしょに読もう



1月の
保健目標

かぜや感染症を予防しよう

新年がスタートしました。今年の目標は決まりましたか？学習や習い事など、どんな目標も、心と体が元気でないと達成することはできません。今年も、自分の心身を大切に過ごしましょう。

かぜや感染症に負けない元気な体をつくるためには、生活リズムを整えること、手洗いやマスクの着用でばい菌が体に入らないようにすることが大切です。



スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

学校が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。



スイッチ！②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスのよい食事を心がけて。



スイッチ！③

運動

寒いときこそ運動で体のなかからポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。



手洗いでかぜや感染症を予防しよう！！

いつ手を洗うの？ ※これだけではないよ！他にはどんな時に手を洗うといいかな？



ごはんのまえ



ただいまのあと



トイレのあと



せきやくしゃみのあと

よごれが残しやすいところ

手をすみずみまできれいにするためには、30秒はかかります！洗い残しがないように注意しましょう！



手のこう

指先

親指

手首

こんなことはしていないかな？



みずだけで手を洗う
手についたよごれや
ばい菌は、石けんをつけないと落ちません！

ぬれた手を服でふく
せっかく手を洗っても、またばい菌がついてしまいます。



洗った後は清潔なハンカチで拭こう

※ハンカチやマスクは、ランドセルに予備をいくつか入れておきましょう。



いつ起こるかわからない災害

令和6年1月1日に起こった能登半島地震から、1年が経過しました。9月に起こった豪雨でさらに被害が拡大し、被災地では今も仮設住宅などで生活を続けている方が多くいます。

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から防災グッズや避難所、自分の安全を守る方法を確認しておくことが大切です。

保護者の皆様へ



1月14日～ 第3回いきいきライフ週間が始まります

1月14日(火)～20日(月)は第3回いきいきライフ週間です。保護者の皆様からご協力をお願いいたします。

子ども達にはネット依存症(1～4年生)やメディアを安全に使うための注意点(5,6年生)について指導を行いました。

ネット依存症とは

ネットとは…オンラインゲームやSNS、動画サイトの視聴、情報の検索など、インターネットを使用するすべてのものを指します。

勉強や仕事といった生活や体と心の健康などよりもインターネットの使用を優先してしまい、ネットを使う時間や方法を自分でコントロールできなくなる病気です。令和5年度に総務省が行った調査¹⁾では、**10代のネット依存傾向者は24.8%**であり、近年急速に増えています。 1) 総務省「令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」



インターネット依存度チェック

ネット依存の程度を調べる簡単なチェックリストがあります。以下8つの項目です。

- ☐ ネットを利用していない時も、ネットのことを考えている。
- ☐ より多くの時間、ネットをしていないと満足できない。
- ☐ ネットの利用時間をコントロールしようとしても、うまくいかない。
- ☐ ネット利用を控えようとすると、落ち着かなくなったり、いらいらしたりする。
- ☐ もともと予定していたよりも長時間ネットを利用してしまふ。
- ☐ ネットのせいで、家族・友人との関係が損なわれたり、仕事や勉強などが疎かになりそうになっている。
- ☐ ネットを利用している時間や熱中している度合いについて、家族や友人に嘘をついたことがある。
- ☐ 現実から逃避したり、落ち込んだ気分を盛り上げるために、ネットを利用している。



引用:総務省「令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」「ヤング8項目基準」

それぞれに「はい」か「いいえ」で答えます。「はい」が5つ以上だった場合、「ネット依存傾向者」とみなします。

週30時間(1日4～5時間)以上のネット使用は、依存症の危険域に達している²⁾とされています。使う時間や場所等のルールを親子で決め、守ることが大切です。 2) 令和5年度 学校保健・安全研究大会資料「ネット・ゲーム依存の成り立ちと対応」神戸大学 特命教授 曾良一郎

メディアを安全に使うために

近年、インターネットを活用した犯罪に巻き込まれる子どもが増えています。また、軽い気持ちで投稿した写真等が思わぬ形で広がり、その後の人生に多大な影響を及ぼすことがあります。その危険性と安全に使うための注意点について、実際の事例*をもとに話をしました。

*参考:総務省「上手にネットと付き合おう!安心安全なインターネット利用ガイド インターネットトラブル事例集2024」

ネットを通したコミュニケーションは難しい



ネット上のやり取りでは、直接顔を合わせていれば起こらないような誤解やトラブルが起こります。自分の発する言葉等が、誰かを傷つけていないかを考えて使用する必要があります。

デジタルタトゥー



ネット上にアップした写真や言葉は永遠に消えません。軽い気持ちで投稿した写真等で人生が大きく変わることがあります。

ターゲットになりやすい子どもの特徴

家出・自殺の希望(孤独感)、性行為や金銭・薬物に興味があるなど、日常生活で満たされない気持ちがある子どもは、犯罪のターゲットとして狙われやすいです。



インターネットは刃物と同じ



インターネットは、使い方を間違えれば人を傷つけることも、自分が傷つくことも容易です。これは便利な刃物と同じです。

ネット依存症になる子どもや、ネットで犯罪に巻き込まれる子どもに共通するのは、「現実での生きにくさ」を抱えているという点です。ただネットの利用を制限するのではなく、ネットに頼らざるを得ない子ども達の生き辛さに寄り添い、ネットに代わって楽しさや喜びを感じられる環境をつくることが、教職員や保護者に求められています。

発育測定を行いました

1月9日、10日に各学年で発育測定を行いました。

後日、お子さんが「わたしのけんこう」を持ち帰ります。測定結果を確認し、「1月」の欄にサインをお願いいたします。その後、1月24日(金)までに学校へご提出ください。

