

令和6年9月6日

高松市立川岡小学校
NO. 5

ほけんだより9月

9月に入り、ようやく朝・夕の気温が下がってきました。みなさんの体調はいかがですか？

2学期は、たくさんの行事があります。秋は一步步近づいています、日中まだまだ蒸し暑く、熱中症も気になるところです。これからも、気温の変化に注意して、元気いっぱい過ごしましょう。

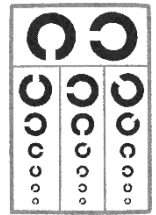


保健室

○身体計測 夏休みの間、どのくらい大きくなったかな？担任の先生から、『わたしの健康』を配っていただきますので、楽しみに待っていてください。

○視力検査結果から 夏休み中、メディアの使い方はいかがでしたか？

視力検査の結果から、少し気になる人もいました。今回も、「B～D」のついたみなさんには受診のお手紙を配ります。必ず受診をお願いします。



また、メガネをかけている人も、メガネ屋さんへ点検に行き、修理やお手入れをしていただきます。メガネのゆがみから見えにくくなっていることもあります。メガネ屋さんで、調べてもらいましょう。



○保健指導から 夏休み明けの体調や、規則正しい生活、そして感染症予防、これから寒くなっていく際の体調について、お話ししました。衣類の調節や手洗い・うがいなど、お家の人と一緒に話し合ってください。

2学期に入り、1週間が経ちました。川岡っ子たちは、元気いっぱい外遊びや運動を行っています。ご家庭での様子はいかがでしょうか？気温の変化に伴い、そろそろ体調も気になるところです。

1学期の子どもたちのアンケートからは、「朝ごはんを食べていない人が以前より多くなった」、との回答が見られました。登校や学習活動を元気いっぱい行うためには、朝食はとても大切です。赤・黄・緑の食品をバランスよく食べることが大切ですが、食欲がない場合にはスープやみそ汁、そしてヨーグルトや牛乳等を飲むのも良いですね。

朝晩・日中の



気温差に注意

2学期には、たくさんの行事が待っています。川岡っ子が元気いっぱい過ごすことができますよう、『早ね・早起き・朝ごはん』のお声かけ、そして発熱やカゼ症状等の際には、早めの受診をお願いいたします。



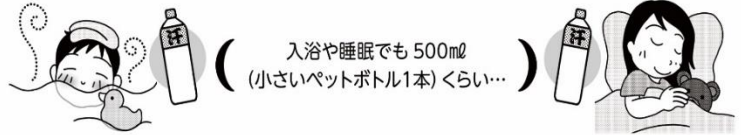
あさばん すず
朝晩は涼しくなってきましたが、
にっちゅう はつ ひ つづ
日中はまだまだ暑い日が続きます。
すいどう わす も
水筒やハンカチを忘れずに持って
きましょう!

まだまだ心配! 熱中症

休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、
寝起きにも水分補給をしましょう!



(体育や部活がない日でも2ℓ (大きいペットボトル1本) くらい...) (運動の後は多く人で10ℓ (大きいペットボトル5本) も!)



なつやす しゅくだい かがわけんきょういくいいんかい はっこう ていがくねんよう じょうがくねんよう
夏休みの宿題として、香川県教育委員会から発行された、低学年用『ネット・ゲームのつかいかた』と、上学年用
『ネット・ゲームとの付き合い方を考えよう』のシートを配布しました。シートを利用して、いかがでしたか?

シートの質問の中で、「ネットやゲームをしている時に、家の人からよく言われることは...?」が、ありました。ほとんどの人が、使い過ぎについての注意が書かれていました。また、目(視力)についての心配な声も、たくさんありました。視力検査も始まりましたが、みなさんの見え方はどうでしょうか?

さて、2学期に入って1週間になります。2学期からの、メディアの使い方はどうでしょう。約束は、守られていますか? 今回は高松市教育委員会発行の、『家族でチャレンジ! スマートメディア』のプリントを配布します。

家族でチャレンジ! 「スマート・メディア」

スマート・メディアとは、メディアの良さと危険性の両面を知って、うまく(スマートに)メディアを使うこと。メディアをうまく活用するために、メディアについて尋ねる機会(質問)を設定し、生活習慣を見直し、適切な家族づくりの時間の確保に努めたりするような活動を実施しています。

メディア(スマホ・タブレット・ゲーム機など)をうまく使おう!

メディアに自分の時間や行動をコントロールされていますか? 自分がメディアの使い方をコントロールできるようになりますよ!

家族との時間を大切にしよう!

家族での会話やお手伝いなど、普段あまりできていないことを一緒にすることで、家族とのつながりを築くことができます!

「スマート・メディア」への道のり

～小さな失敗から学び、将来大きな失敗をしないように～

ミスは必ず防げるもの! ルールが守れないことも想定内! ルールは失敗が起きるたびに話し合い、なぜ失敗したのか、次に失敗しないためにできることは何かを考えるなど、見直していくことが大切です!

～正しく恐れ、正しく活用できることをめざす～

必要以上にメディアの使い過ぎに注目して恐れるのではなく、経験で正確な情報に基づいて、恐れるべきは恐れ、活用すべきは活用するスマートな大人(子どもたちが目指す)を、まずは、われわれ大人がめざしましょう!

～家族でチャレンジ!～

子どもだけのチャレンジではなく、生活習慣の発達しや家族での大切な時間を確保するために、お父さんとのコミュニケーションを大切にしながら、家族でチャレンジしましょう!

「メディアをうまく使うために...」

家族で話し合い『わが家のルール』を作りましょう!

※メディアとは、スマホ・パソコン・タブレット・ゲーム機・テレビなどの電子メディアです。

下のいいルールを参考にしてください!

スマートフォンのゲーム機も上手に使ってスマートに!

家にいながらスマホゲーム機も活用しよう!

【わが家のルール】

具体的な守れそうなもの

- ①
- ②
- ③

他にできることは? (✓を記入)

～決めておきたいこと～

- いつも場所 → 片づける、充電する場所も!
- いつも時間 → いつ、どれくらい?
- ルールを守ることば → 時間をきたよ! ○ これ守って! など → やめなさい! だめでしょ!

- フィルタリング設定を必ずする(安全利用)
- 1日の使用時間を決める(家族ごとのきまり)
- 夜遅くや寝る前は使わない(睡眠時間の確保)
- 食事中は使わない(家族団らん)
- 友だちや自分の個人情報を書き込まない(悪用から守る)
- 写真や動画を送らない(個人が特定される)
- 悪口やつぞを書き込まない(相手を傷つけ、いじめやトラブルにつながる)
- 送る際、もう一度見直す(リシंक(Rethink))
- 買ったときの大人の相談相手を決めておく(早期解決)
- ルールが守れそうにないときや守れなかったときにすることを決める

高松市教育委員会 高松市PTA連絡協議会 高松市子ども会育成連絡協議会
高松市青少年健全育成市民会議 高松市青少年育成連絡協議会

【チャレンジ方法】
メディアと上手に付き合う方法がたくさん載っているので、家族みなさんで読んでください。その後、裏側について、『わが家のルール』を家族で話し合しましょう。

9月6日～8日、13日～16日の週末にチャレンジを行い、17日に担任の先生へプリントを提出してください。