



ほけんだより

ひとりよ
おうちの人と読みましょう
みむろしようがつこう
三室小学校 R4.12.23

いつでもどこでも、徹底！

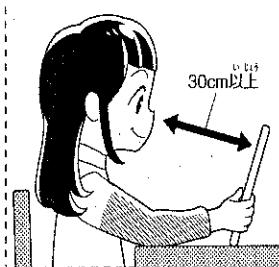
やすみ ちゅう かぞく いちいん いえ てつだ
休み中は 家族の一員として家の手伝いをたくさんしましよう



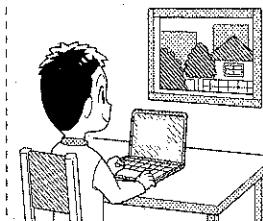
タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。
使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

正しい姿勢で使いましょう。



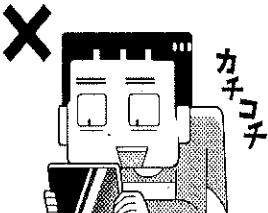
使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。



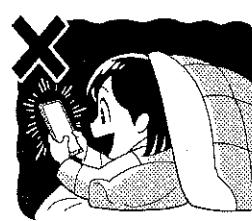
使う時間を決めましょう。



長時間、同じ姿勢を続けるようにしましょう。



ねる前の1時間は使わないようにしましょう。



そのほか、学校や家で決められた約束を守って使いましょう。



10代でも老眼！？



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかるってしまって「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。



家庭における新型コロナウイルス感染症予防をお願いします

- 『おはなしはマスク』を徹底する。
- 検温等で体調確認を心がけ、体調に変化のある場合は、不要不急の外出を控える。
- 発熱等の症状があり受診を希望する場合は、医療機関に電話で相談の上、受診する。
かかりつけ医を持たない方や受診先に迷う場合は、「新型コロナ総合相談センター」
(0570-051-280 (専用ナビダイヤル※通話料がかかります))に電話で相談する。
- 十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事を心がける。
- 外出先からの帰宅時等こまめに石けんで手洗いを行うほか、家庭内においても換気を行う。
- 帰省や旅行などで県外との往来後は体調管理を徹底する。
- 児童生徒の感染経路には家庭内感染も多いため、家庭において細心の注意を払う。

12/17開催 ひまわり教室(警察署によるネットについての講話)の感想 ※似た感想は合わせました。

【児童】※低学年生の感想も漢字を使用しました。

- ・小学生で、ネットに関係した暴力やいじめなどの事件が増えているので驚いた。
- ・ネットいじめで一番多いのがオンラインゲームだと初めて知った。ケンカも起ころやすいと知り、びっくりした。しない方がいいんだなと思った。使うときは、家人と確認して使いたい。
- ・ネットは自分が思ったより危険なものと知りこわいと思った。慎重に使い、安全にゲームをしたい。
- ・自分が好きなゲームでも暴力を使いやしくなることが分かったし、時間を決めてゲームをしたい。
- ・オンラインゲーム中に相手の悪口を言うのはやめようと思う。汚い言葉を使ってあおったりするときがあるので、言わないようにしたい。
- ・友達とゲームをしているときに、みんなが普段言わないような言葉を使っていることがよくあった。だから、今日の話を思い出して注意しようと思う。
- ・相手が傷つかないよう言葉づかいに気をつけたい。
- ・知らない人にメールを送ったり、会ったりしないようにしたい。顔写真なども送らないようにしたい。
- ・スマホやタブレットは正しく使えば便利なもの。だから、ネットに悪口を書いたり自分の写真を載せたり、ゲームで課金をしたりしないようにして、正しく使いたい。
- ・ネットは便利だけど、便利なものは危ないことも分かった。
- ・警察署の人から話を聞いて、課金がどういうものか分かった。お父さんやお母さんのお金なので、課金はこれからもせずにゲームをしたい。
- ・犯罪に巻き込まれるのは嫌だ。詐欺などの危険な目にあわないよう、ルールを守って気をつけて使うようにしたい。オンラインゲームはやったことがないけれど、学んだことを覚えておきたい。

【保護者】

- ・基本的なインターネットの安全な使用法について学べたと思います。子供の年齢にあわせて学習する機会を設けてもらえるのは嬉しいです。スマホを持つ年齢が早くなってきてるので、早いうちから学習する機会があるのはありがたいです。
- ・子供達のゲームのやり方やネットの使い方について、再確認が必要だと思いました。本人が気づかないうちに犯罪へつながる可能性があることを知り、子供の兄姉のことなど気になりました。気を張っていきたいです。いつでも身近に危険があるということを、子供達に言って聞かせていきたいです。
- ・子供と一緒に話を聞けたことや、子供がゲームの危険な部分に気づいてくれたことが良かったです。
- ・子供は成長につれ親の知らないところで社会とつながっていくので、ちゃんと子どもと話をしていきたいです。今のいじめは顔が見えないので怖い。友だちとしっかりコミュニケーションをとり、顔を見ながら気持ちを伝え合える関係を、作っていってほしいです。
- ・ゲームに夢中になると、言葉が荒くなり声が大きくなるため、あまりゲームをさせないようにしているが、なかなか難しいと感じています。
- ・子供の持つ知識が十分でないため、まだオンラインゲームはさせないでおこうと思いました。
- ・人を元気づけたり傷つけたりと、ネットについて学ぶ中で、言葉の持つ力というものを感じました。
- ・便利な機能の裏にある危険な部分を注意できるよう、ネットリテラシーを向上させていかなければと思います。思いやりのある使い方を学んでいきたい。私達大人も気をつけたいです。
- ・写真自体にGPS機能が備わっていることは知らなかったので、気をつけたいです。
- ・祖父母が孫に端末を貸して、トラブルの原因になっている事例も増えているようです。住所探索のしくみも詳しく知りたいです。
- ・課金やゲームでのトラブルの相談をしたとき、警察ではどのような対応をされるのか知りたいです。