

ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

令和4年10月14日

No.7 (6年生)

新潟市立浜浦小学校

保健室



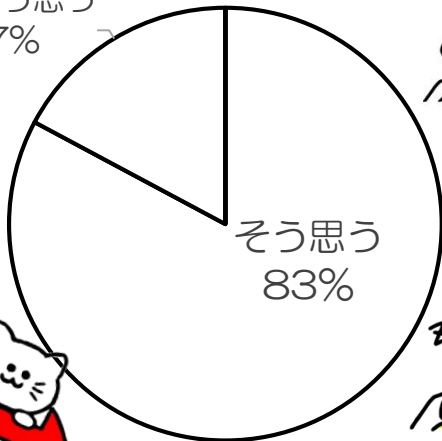
あなたの“スクリーンタイム”は、だいじょうぶ？

二学期が始まりました。秋が深まり、冬に近づくとお天気のわるい日が多くなります。するとおうちで遊ぶ日がふえ、スクリーンタイムも長くなりがちです。けんこうチェック週間の結果を基に、スクリーンタイムについて考えましょう。

(振り返りアンケート6年生結果より)

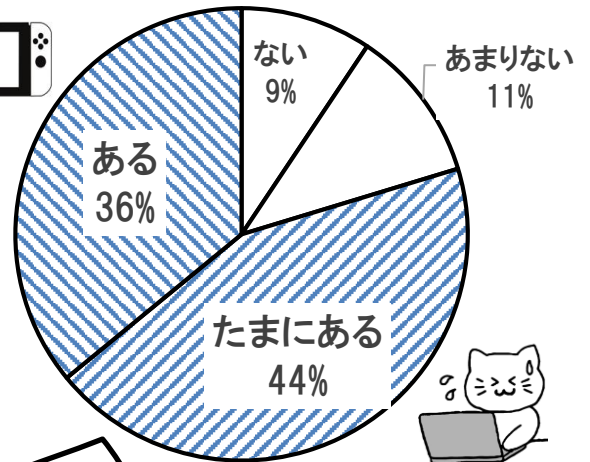
きそく正しくすいみんをとることは大切

まあそう思う
17%



はやねはやおきをすることの大切さは6年生全員が分かっています！

ふだん、スクリーンタイムをやり過ぎてしまうことはありますか



「スクリーンタイムをついやりすぎてしまうことがある」と、答えた人は80%！多くの人に経験があるようです。

とても楽しいスクリーンタイムをやめられないことは、多くの人に経験があるようです。スクリーンタイムのルールを守るためには、「がまんする」だけではむずかしい時があるようです。みなさんが取り組んでいるスクリーンタイムのルールを守るための工夫しょうかいを紹介します。

(振り返りアンケート「スクリーンタイムのルールを守るために工夫していること」欄より抜粋)

- ・見たい番組は録画しておいて、コツコツ見る。(6の1)
- ・時間になったらお母さんに声をかけてもらう。(6の1)
- ・スクリーンタイムが終わったら(タブレットやゲームきは)見えないところにしまう。(6の1)
- ・タイマーをセットしておき、鳴る前にやめる。(6の1)
- ・寝る前は家の人に(スマホやタブレットを)預ける。(6の1)
- ・見守り設定をかけて使う。(6の2)
- ・どのくらいスクリーンを見ているか分かる機能をチェックしている。(6の2)
- ・時間になったら親に声をかけてもらう。(6の2)

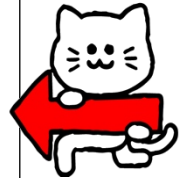
自分でがんばるだけでなく、おうちの人にも協力してもらう工夫をしている人が多く、なるほど！と思いました。ぜひ、かしこく遊みましょう。



「けんこうチェック週間」での御協力ありがとうございました。

「夏休み明けで乱れがちな生活習慣をスムーズに取り戻す」ことをねらいとして実施した取組でした。慌ただしい時期にも関わらず、御協力ありがとうございました。保護者様のあたたかい励ましのコメントに、お子さんの心身の健康を願う愛情を感じました。子どもの振り返りから次のことが分かりました。

- ① 規則正しい生活習慣を送ることの大切さは分かっている。
(実際に実践できているかは子どもによって違いがある)
- ② これからも規則正しい生活を送りたいと思っている。
- ③ しかし、スクリーンタイムをやりすぎてしまうことがある。



保護者様のコメントも併せて見ると、
子どもは

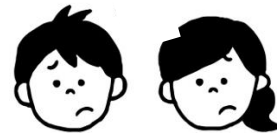


規則正しい生活を送っているよ。
スクリーンタイムもルールを守って使っているよ。

と自己評価していても

保護者は

いや、もうちょっと頑張ろう。



と、課題を感じているケースもありました。

高学年になると保護者の管理下から外れて自分一人で使いたがるが増えてくるのではないのでしょうか。しかし、まだ完全に自立して適切に使うことは難しく、ゲーム依存やSNSでのトラブルが増え始める時期でもあります。利用するコンテンツも、中学年までは、YouTubeやゲームが中心ですが、高学年になるとTikTok、LINEといったSNSが増えます。ボイスチャットで繋がることが可能なゲームを利用する子どもも増えます。まだまだ保護者の見守りが必要な段階です。引き続き御家庭での御指導をよろしくお願いします。

学校では学習用タブレット端末の使い方を含めた啓発の指導をしています。9月の身体計測時の保健教育では、写真アプリを撮るときのマナーを指導しました。一学期の終業式ではネット依存の予防をテーマに校長が講話をしました。今後も子どもの実態に合わせて取り組みます。御協力の程、よろしくお願いします。

感染予防、感染拡大防止の取組について

日頃より感染予防、感染拡大防止について御協力いただきありがとうございます。登校に関わる御質問をいただきましたので掲載します。

(令和4年10月11日現在の基準に基付いています)

- ◆風邪症状で欠席した場合は、治ってからも数日の自宅待機は必要ですか？
→ 必要ありません。症状が消失後から登校可能です。
- ◆家族の一人が喘息のために咳がひどく、欠席します。本人も欠席しなければなりませんか？
→ 新型コロナの感染の疑いやおそれが無いと診断されている場合は、兄弟姉妹の登校は可能です。
- ◆濃厚接触者になりました。待機期間を短縮して登校させたいです。証明書は必要ですか？
→ 証明書等の提出の必要はありません。待機2日目及び3日目に薬事承認をされた抗原定性検査キットを用いた検査により陰性であったことを、お電話か連絡帳で学校までお知らせください。また陰性であっても健康観察に努めてください。