

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。

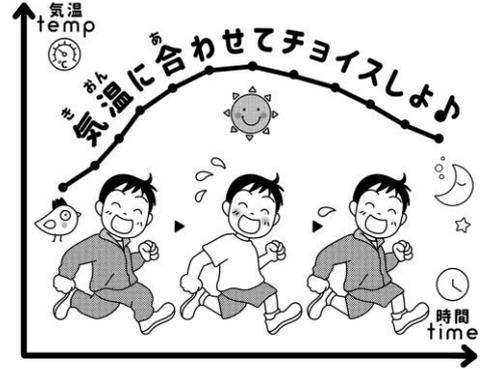
令和5年10月13日
小坂小学校保健室
藤本純子
No. 6

にこにこほけんだよ!

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように!

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込むな～と感じる頃になり、小坂でも長袖が増えてきました。実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩がこったり、食欲が落ちたりします。対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂につかることです。リラックスして温まり、早めにねましょう。夜ふかしはダメよ。



目としせいを守る! スマホ・ゲームのつきあい方

スマホやタブレットは私たちの生活にとっても身近なものとなりました。最近は「ひき肉です!」と急いで言う子が多く流行りを感じます。小坂っ子は動画やゲームが大好き! 人が多いです。だからこそ、『目を大切に』『しせいよく』がますます大事になっていますね。つきあい方を改めて見直してみましょう。



★答えは保健室前の掲示板上にあります★



保護者の方への保健だより

Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

ネット社会を安全に生きていくために

9月20日(水)、5・6年生を対象に情報モラル講座を開催しました。講師には、兼松コミュニケーションズ株式会社より川崎さん、三星さんの2名に来ていただき、主に以下の5つのことについて詳しく教えていただきました。



①ネット依存 ②ネットいじめ ③誘い出し、なりすまし ④個人情報 ⑤著作権・肖像権

最後に、心にスキを作らないこと、困ったことがあったら信頼できる大人に相談することを言われました。子どもたちには、できれば怖い目に合うことなく上手に活用してほしいと心から願っています。

～子どもたちの感想～

「インターネットはいいことばかりではなく怖いこともあると知りました」

「今までは何も知らずにやってきたけど、今回、インターネットは命につながることを知りました。これからは、ちゃんとルールを守り安全に気をつけて使いたいです」

「写真などをネットに出すと位置情報や背景で個人情報が分かることがあることが分かりました。簡単にインターネットに載せたりしないようにしたいです」

「著作権と肖像権違反で20億円ばいしょう金を払った人がいると知って気をつけようと思いました」

「ぼくはよくゲームをするしインターネット友達もいてよくゲームで遊ぶから、次から作らずよく考えようと思いました」

「私はケータイとかずっと見てしまって朝に眠かったりするの、9時か10時までにはします」

「今まで何もけいかいせず知らない人とDMしていたから今度からけいかいする」



色の見え方について

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、公共施設や交通機関の案内表示などをはじめ、社会的に推進されています。一方、学校では、児童生徒を対象とした定期健康診断で行う「色覚検査」は2003年に必須事項からは外れているので『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がつかないままのことがあります。多くは日常生活でなら支障はありませんが、一部に「この二つの服は同じ色?」「この肉焼けたかな?」「この資料、分かりにくい」等のことがあるそうです。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本人では男性の約5%、女性の約0.2%が該当すると言われています。色覚特性はそれほどまれなことではなく、人のもつ遺伝的多様性の一つです。お子さんの様子などから気になる点があった場合は、学校にご相談ください。

おまけ フジモトのひとりごと ～うちの片付け事情～