

ほけんだより

ふゆやす
冬休み号

滝尾小学校 保健室

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント
続き。腹八分目を意識しよう



ゲーム、ネットとわたしの依存度チェック

冬休み中、ゲームやネットの使い方についてふり返りましょう。

また、ゲームやネット以外の楽しみをたくさんみつけましょう！



提出 1月8日 担任の先生へ

世界初



子どものSNS利用を制限する法律が オーストラリアでできました！

12月10日オーストラリアで、SNSアカウントは16歳未満禁止とする法律ができました。

対象 TikTok・YouTube・インスタグラム・X、などの10種類のSNS

※これらの企業が、16歳未満を制限する対策をしないと、約50億円の罰金となります。

なぜ？

- ・寝不足や不安感など、心や体の健康への影響が深刻だから。
- ・子どもが現実の生活で、読書や遊び、家族との時間を大切にするため。

日本はまだ、子どものSNS利用を規制する法律はありません。そのためご家庭で、
夜遅くまでの使用、気分の落ちこみがちな等、声かけと見守りが重要です。

ご心配なことがありましたら、担任・保健室・スクールカウンセラーへお気軽にご相談ください。





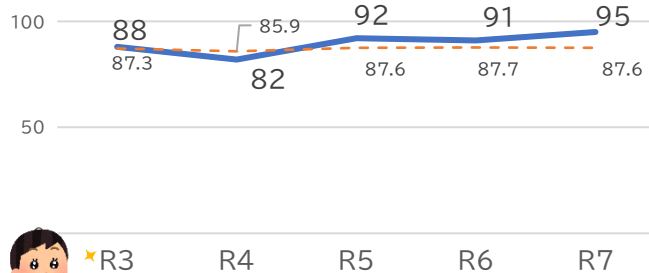
滝尾小のいきいき生活

御船町では、長年、園児、小・中学生へ生活リズムに関するアンケートをとっています。

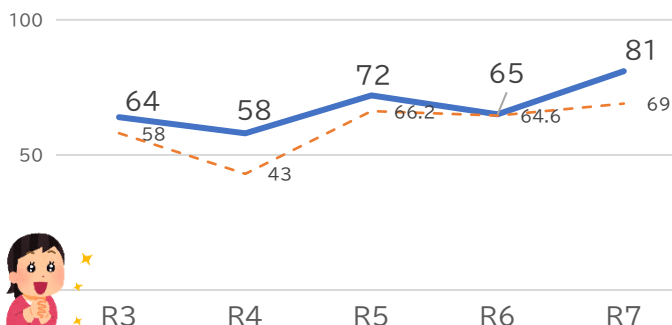
過去5年間の、滝尾小と御船町小学生のグラフをくらべてみましょう。

—— 滝尾小 - - - 町小学校全体 単位は%

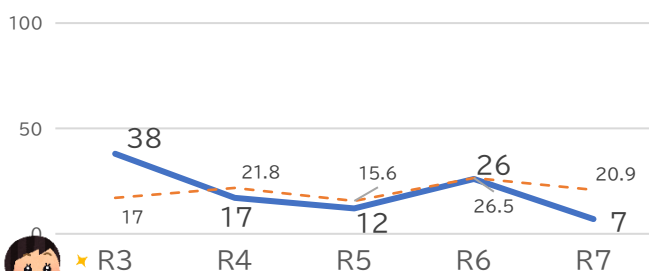
朝ごはんを毎日食べる



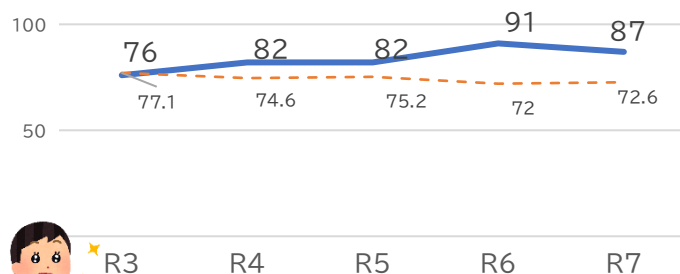
夜10時までに寝る



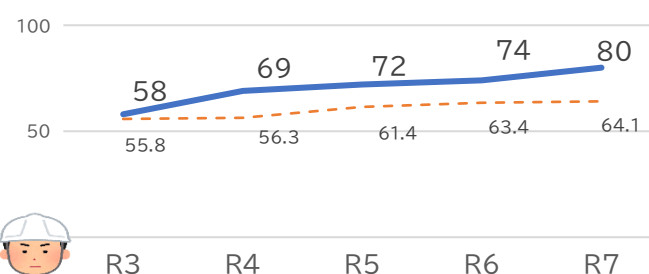
平日3時間以上ゲームやスマホ等を使う



デジタルメディアについて家庭のルールがある



自分専用のスマホやタブレットがある



朝ごはんや早寝の習慣がしっかりできていることがわかります。ご家庭での工夫・声かけ、ありがとうございます！ゲームやスマホ等は、平日の長時間利用は少なく、家庭のルールを意識している児童が多いです。一方で、スマホやタブレットを持つ児童は多いため、今後も声かけや見守りをお願いします。



人気のオンラインゲームをする時は・・

世界中の人とつながれるオンラインゲーム。犯罪やトラブルもおこっており注意が必要です。



- ☒ 個人情報^{こじんじょうほう}をぜったいに教えない^{おし}（なまえ・住所・連絡先など）
- ☒ 知らない人^{し じん}とのチャット^{ちやうと}に注意^{ちゆうい}（不適切な言葉^{ふてきせつ}や誘い^{ことば}の危険^{さそ きけん}）
- ☒ 課金^{かきん}トラブル^{ぼうし}防止^{ほごしや}（保護者^{かんり}による管理^{ひつよう}が必要です）

心配なことがあったら、必ず大人に伝えましょう。ご家庭でも声かけをお願いします。