

# ほけんだより

ふゆやす ごう  
冬休み号

滝尾小学校 保健室

## ふゆやす けんこう ちゅうい 冬休みの健康新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

年末年始は楽しみなイベント  
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振り返りましょう。  
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、気分の落ちこみがないか等、声かけと見守りが重要です。

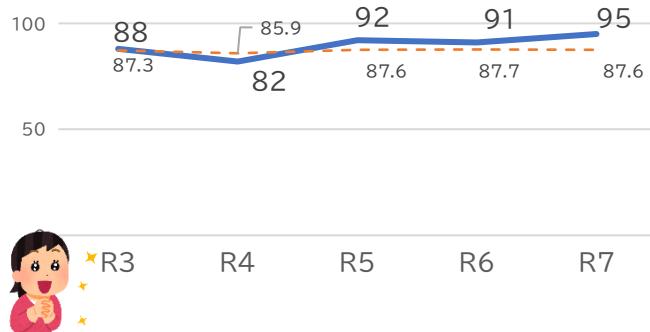
ご心配なございましたら、担任・保健室・スクールカウンセラーへお気軽にご相談ください。



たき お しょ う  
滝尾小のいきいき生活  
み ふ ね ま ち な が ね ん え ん じ し ょ う ち ゅ う が く せ い せ い か つ  
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。  
か こ ね ん か ん た き お し ょ う み ふ ね ま ち し ょ う が く せ い  
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。

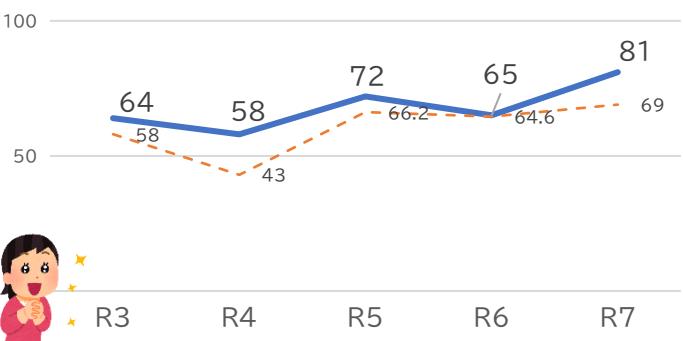
滝尾小 町小学校全体 単位は%

## 朝ごはんを毎日食べる



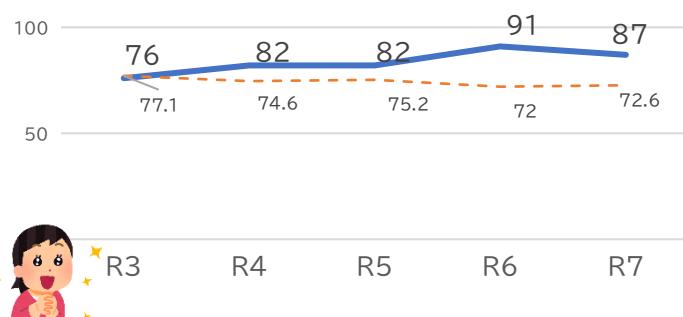
## 夜10時までに寝る

## 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。



- 個人情報をぜったいに教えない (なまえ・住所・連絡先など)
- 知らない人とのチャットに注意 (不適切な言葉や誘いの危険)
- 課金トラブル防止 (保護者による管理が必要です)

心配なことがあつたら、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。