

にこにこ 冬休み号

R元. 12. 24
 龍野小保健便り
 保健室 宗 小百美
 おうちのひとといっしょによんでください。

今年^{ことし}は、元号^{げんごう}が平成^{へいせい}から令和^{れいわ}になり、時代^{じだい}がうつりかわるということをテレビなどでよく報道^{ほうどう}していました。そのためかいつもの年^{とし}と違った印象^{いんしょう}がありました。令和^{れいわ}2年^{ねん}は、どんな年^{とし}になるのでしょうか。龍野小^{たつのしょう}の子ども達^{こどもたち}が元気^{げんき}で、心^{こころ}おだやかに過^{すご}してくれる年^{とし}になることを願^{ねが}っています。



こんねんどちりょうりつ
今年度治療率60.5%
 (昨年度74.5%)
 12月20日現在

ふゆやす けんこうせいかつ
冬休み健康生活の
 プレゼントじゃ ホーホーホー

はやねはやあ
早寝早起き
 をころが
 けよう。



むしほ ちりょう
むし歯の治療
 がまだの人は
 冬休みに必ず
 すませよう。



がいしゅつ かえ
外出から帰っ
 たら、
 うがいてあら
 いをしよう。



ハミガキは
 わす
れずに。
 お
 寝る前は、
 5分以上みがこう



インフルエンザ
 に注意
に注意
 発熱、頭痛が
 あったら病院へ



あさひるはん
朝食
 きちんと
 食べよう。特に
 朝ごはんはしつ
 かり食べよう。



かぞく いちいん
家族の一員
 です。
 いえ てつだ
家の手伝い
 は、進んで
 やろう。



スマホ、
 タブレット
ゲームは
 ルールを
 まもろう。



あなたは、ネット依存（ゲーム依存）ではありませんか？

この表は、ネット依存になっているかを評価する表です。ゲームにも使えると思います。ネット使用（ユーチューブやSNS）が多い人はそのまま、ゲームの時間が多い人はネットの所をゲームに書きかえて答えてみてください。14項目のそれぞれの回答（1～5点）を合計します。あなたは、ネット依存（ゲーム依存）になっていませんか？ おうちの方も答えてみませんか。

14～31点：ネット（ゲーム）依存傾向「低」、32～40点：ネット（ゲーム）依存傾向「中」、41～45点：ネット（ゲーム）依存傾向「高」、46点以上：ネット（ゲーム）依存傾向「きわめて高」
 ネット（ゲーム）依存傾向が「高」「きわめて高」だった人は、保健室に相談に来てください。

	いつも ある	よくあ る	ときど きある	めった にない	まった くない
① 気がつく、思っていたより長い時間ネットを利用していることがある	5	4	3	2	1
② 家族や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある	5	4	3	2	1
③ 家の人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがある	5	4	3	2	1
④ ネットを利用している時間が長くて、学校の成績が下がっている	5	4	3	2	1
⑤ ネットが原因で、勉強をだらだらやってしまう	5	4	3	2	1
⑥ ネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、かくそうとしたりすることがある	5	4	3	2	1
⑦ いやなことを忘れるために、ネットを利用することがある	5	4	3	2	1
⑧ ネットを利用しているときに誰かにじゃまをされると、イライラしたり、怒ったり、言いかえしたりすることがある	5	4	3	2	1
⑨ 夜おそくまでネットを利用することで、睡眠時間が短くなっている	5	4	3	2	1
⑩ ネットを利用しながら、「あと少しだけ」と自分で言い訳をしていることがある	5	4	3	2	1
⑪ ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある	5	4	3	2	1
⑫ ネットを利用している時間や回数を、家族や友達にかくそうとすることがある	5	4	3	2	1
⑬ 誰かと遊ぶより、ネットを利用することを選ぶことがある	5	4	3	2	1
⑭ ネットを利用している時は何ともないが、ネットをしていない時はイライラしたり、落ちこんだりする	5	4	3	2	1



<デジタル障害から子どもを守る各国の対策>

台湾 2歳以下の子どものスマホ・タブレットの接触禁止

中国・ベトナム 子どものネットへのアクセス制限を国が実施

韓国

//

夜間のネットへのアクセスを制限するシャットダウン制度

12日間の脱ネットキャンプを全国で実施

日本（龍野小）携帯電話やスマホの使用は9時までとします。

（冬休みのくらし）

