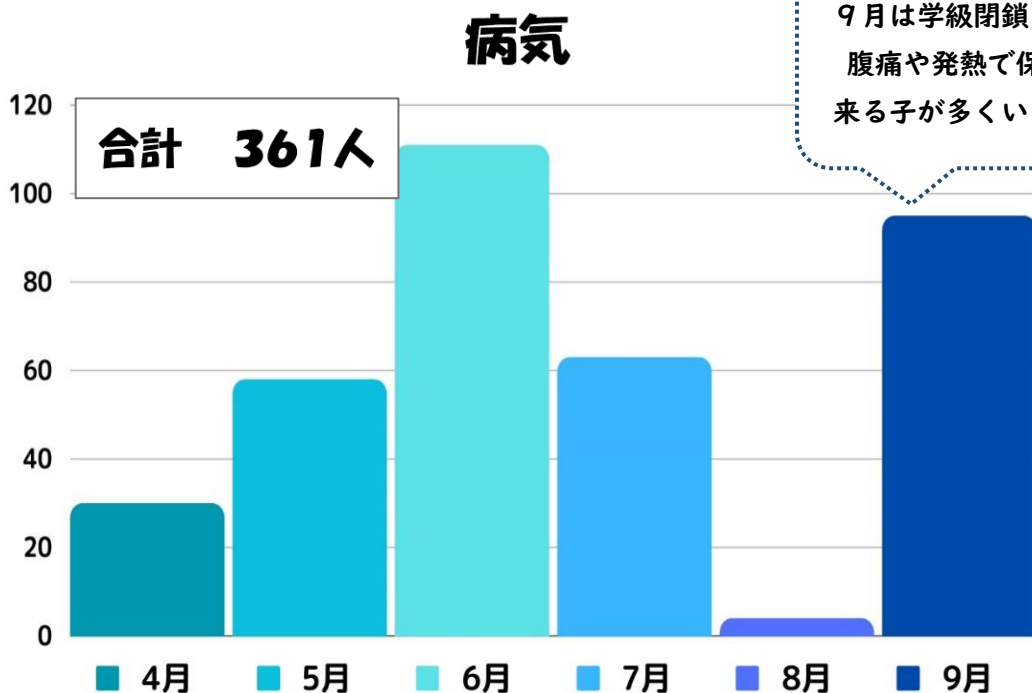


10月のほけんだより

令和5年10月6日
 横浜市立恩田小学校
 校長 山根 淳一
 保健室 加藤 左也

保健室の利用状況をお知らせします 【4～9月】



9月は学級閉鎖もあり、腹痛や発熱で保健室に来る子が多くいました。

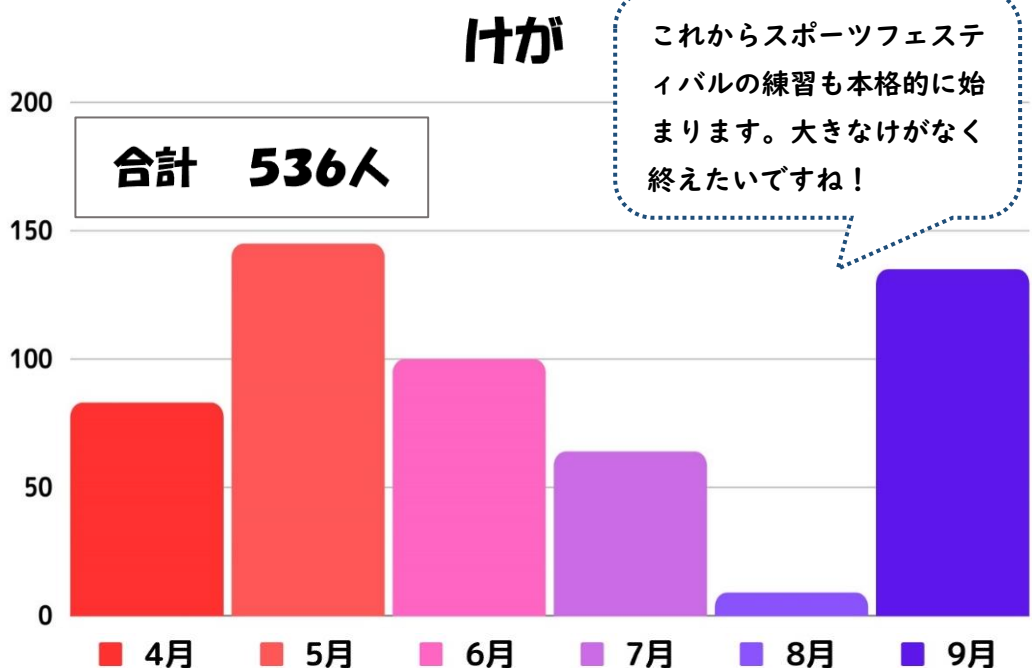


病気の種類

- 1位：頭痛
- 2位：腹痛

来室が多い曜日

- 1位：水曜日
- 2位：木曜日



これからスポーツフェスティバルの練習も本格的に始まります。大きなけがなく終わりたいですね！



けがの種類

- 1位：打撲
- 2位：すり傷

けがの多い場所

- 1位：教室
- 2位：校庭

けがが多い曜日

- 1位：火曜日
- 2位：月曜日

電子機器(スマホ、タブレット、ゲーム)のルールをつくきましょう

インターネットは生活に不可欠なものになりました。同時に、子どもたちがインターネットによるトラブルに巻き込まれる事例が増えています。安全に賢くインターネットを利用するためにも、「家庭のルール」を作ることをお勧めします。

知らなかったでは済まされないネットのトラブル

ゲームもインターネットにつながることを忘れずに!



無制限にスマートフォンやゲームを使うことで、様々な問題やトラブルが起きています。

① ネット依存

ゲームや、インターネット上のコンテンツの閲覧、SNS等でのやり取りに、やめられなくなるほど依存してしまい、日常生活に支障をきたしてしまうことがあります。

⇒親子のコミュニケーションやスポーツ、体験活動の機会も大切にしましょう。

② ネット被害

悪質なウェブサイトやアプリによって個人情報が取得され、迷惑メールが届いたり、不正請求をされたりすることがあります。

⇒個人情報の入力は、ウェブサイトやアプリが信用できるかよく確かめ、保護者の管理下でさせましょう。

③ SNS等のトラブル

言葉の行き違いや冗談の書き込みから誤解が生じ、友人関係が悪化したり、いじめにつながったりすることがあります。

⇒相手の気持ちを考えてコミュニケーションをとるよう、気を付けさせましょう。

④ 見知らぬ人との出会い

インターネット上には、性別や年齢を偽って近づいてくる人もいます。

⇒インターネットで知り合った人に個人情報を教えたり、直接会ったりすることの危険性を伝えましょう。

「安全で安心なインターネット利用のために 文部科学省」より

「家庭のルール」チェックリスト

- 「ルールがトラブルから自分自身を守ってくれる」ことをきちんと伝える。
- お互いに納得できるよう、話し合って作る。
- 子どもが守れるルールを作る。
- 具体的なルールを作る。
- 守れなかったらどうするか決めておく。
- トラブルがあったら保護者に相談するよう決めておく。

子どもも納得できるルールを子どもとともにつくるのが大切です。



「安全で安心なインターネット利用のために 文部科学省」より

保健室のひとりごと



最近、トマトの冷製パスタが食べたくなくて、スーパーにトマトを買いに行ったのですが、トマトが1つ249円もしたので諦めました。トマト高すぎてびっくりです。代わりに、冷やしペペロンチーノを作ったのですが、意外と美味しかったです。お勧めなので、ぜひ作ってみてください。

朝夕は少し寒くなってきました。体温調節できる上着があると便利ですね。