

12月保健だより

学校 HP に保健室の様子も UP しています♪



令和元年 12 月 13 日 熊谷市立星宮小学校保健室 第 9 号

今年も残すところ、あとわずか・・・！

今年もあと少しで終わりです。みなさんにとって 2019 年はどんな一年でしたか？楽しいこと、嬉しいこと、悲しいこと、悔しいこと…色々なことがあったと思います。ぜひ一年をふりかえってみてください。2020 年も色々なことがつまんだステキな一年になりますように…♪

もうすぐ冬休み！こんなことに気をつけよう！

食べすぎ・飲みすぎ注意！



クリスマスにお正月と、冬休みにはおいしいものを食べたり、甘いジュースを飲んだりする機会がたくさん…。いわゆる正月太りに注意です。

夜ふかしのしすぎに注意！



年末年始にはおもしろいテレビ番組がたくさんやっていてついつい夜遅くまで見てしまうかもしれません。気をつけよう！

すすんでからだを動かそう！



冬休み中、家でずっとゴロゴロしたら…していると、体がなまってしまいます。家事のお手伝いなど、積極的にやりましょう。

かぜやインフルエンザを予防しよう！



ぐあいが悪くて冬休み中にもできなかった…。なんて残念なことにならないために、てあらも、手洗い・うがい・マスク・換気などで予防しよう！

一年の計は元旦にあり！

この言葉を知っていますか？一年の目標や計画は最初の日である元旦に立てるのがよい、という意味のことわざです。ぜひ、1月1日には「この一年はこんなことをがんばるぞ！」など目標を立てて、それを実現するために一年間がんばってほしいと思います♪



インターネットの使い方について考えよう！

つい最近、大阪の小学校 6 年生の女の子が、SNS (ソーシャルネットワークサービス) で出会った 30 代の男の人に誘拐されるという事件が起こりました。情報化社会の今、小学生でもスマートフォンやパソコンのインターネットを使って気軽に色々な人とコミュニケーションをとることができます。インターネットは、とても便利なものです。その反面、人を傷つけてしまったり、犯罪に巻き込まれてしまったりする可能性がある、危険なものでもあります。今一度、インターネットの使い方について考えてみましょう。

相手が傷つく言葉を送信していませんか？グループで仲間外れをしていませんか？



その写真、本当に投稿してもよいですか？自分や友だちの個人情報は守られていますか？



LINE

ついつい長時間見すぎていませんか？画面と目は近すぎではないですか？

YouTube

知らない人とやり取りをしていませんか？いい人に見えても、実際は分かりません。

「インターネット使い方宣言」も お家の人と一しょに 再確認しよう！

インターネット使い方宣言

スマートフォンや携帯電話、携帯ゲーム、パソコンはインターネットにつながることで、いつでも便利な道具です。しかし、使い方を間違えると自分や周りの人を傷つけてしまいます。私たちはルールや正しい使い方を覚え、きまりを守って使います。

- 1、個人情報を守ります。
 - 2、相手の気持ちを考えます。
 - 3、必要な情報を判断します。
 - 4、フィルタリングをかけます。
 - 5、時間を守ります。
- きまりを守って安全に、正しく使います。

令和元年度 熊谷市立星宮小児童会

地域・保護者の皆様へ

保護者の皆様は、必要のない限りお子さんにスマホや携帯電話を持たせないでください。持たせる場合には、保護者の責任で約束を守らせ、安全に使わせてください。家庭・地域・学校が一体となって、「ルールを守り、自分や相手を大切にできる児童」を育てていきましょう。

皆様のご理解、ご協力をよろしくおねがいします。

インターネットを通じて出会った人は、知らない人？知っている人？

「知らない人にはついてはいけません！」と周りの先生や大人たちはよく言います。けれども、生まれたときからインターネットが当たり前にあった今の子どもたちにとって、インターネットを通じて出会った人はもはや知らない人ではないのではないのでしょうか。SNS を使うと、同じ趣味を持った人や気が合いそうな人と簡単につながることができます。SNS 上で色々な話をするうちに、まるで本当の友だちのようになることもあります。そして、「SNS 上でこんなに仲良くできるのだから、実際に会っても大丈夫だろう」と考えてしまいます。でも、SNS 上ではとても良い人だったとしても、実際はそうとは限りません。同い年の女の子だと思ってしまうと成人男性だったというケースもあります。悪いことを考える大人は、そんなところにつけこむのです。顔の見えない関係は怖いものです。そのことを理解して、上手に使えるようにしましょう。