

ほけんだより No.7

令和3年11月2日 岩国市立美和東小学校 保健室



みどりいろの葉っぱが、あかいろやきいろに変わってきました。かぜもツンとつめたくなって、がっこうに来るときや家に帰るときに、「寒い!」と感じる人も増えているのではないのでしょうか? 気温が下がると、コロナウイルスだけではなく、いろいろな病気が流行ります。体を温かくして過ごしましょう。

10月22日に「学校保健安全委員会」を開催しました!

今年のテーマは・・・
「メディアコントロール力を身につけよう!」



後半は、NPO法人子どもとメディア 常任理事の古野陽一先生にメディアと適切につき合うことの大切さについて、ご講演いただきました。



保健委員会では、メディアについてのクイズと、9月下旬に行ったメディアアンケートの結果を発表しました。

クイズでは、ゲーム機やタブレットの画面との正しい距離は30cm以上であることや、30分以上使ったら休憩しないといけないことを学びました。アンケートの結果からは、健康や勉強に困っても、メディアをやめることができない人がいるということ、メディアを使う時間を決めている家では、多くの人が約束した時間を守ることができていたことが明らかになりました。



子どもたちの感想から

- 4年: ゲームを今までふつうにやっていたけど、お話を聞いて見直そうと思いました。
- 5年: 夜遅くまでゲームなどをやっている、学校で習ったことが頭に入らないし、しっかり寝ることができないので、遅くまでしないようにしたいです。
- 6年: ゲームやネットのやりすぎで「やめられない病」にならないようにしたいです。

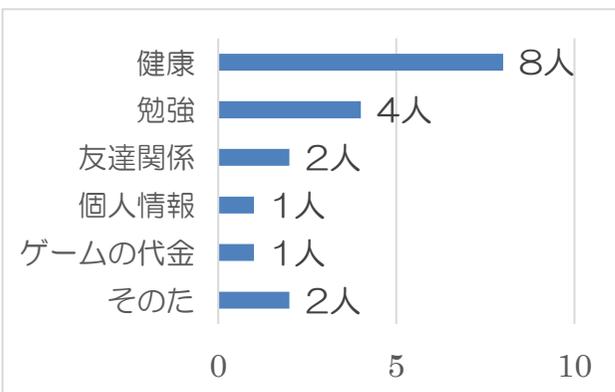
保護者の方の感想から

テレビやスマホを大人がやめられない家も多いのではないかと思います。子どもたちのためにも大人から気をつけないと、と思いました。胸にささる内容で、反省しないといけない点が多々ありました。家で子どもとしっかり話をしたいと思います。親がやるべきことがいろいろあると思いました。最後の映像をすべての親に見てもらいたいです。

「ママのスマホになりたい」動画
YouTubeで限定公開しています
https://youtu.be/KGuOpWv5_Wg



どんなことで困っていますか?



約束した時間が守れていますか?

