

しらうお

平成26年度 第4号
門川町学校保健会
担当：五十鈴小学校



学年の締めくくりの時期になりました。去年の4月にスタートした時に比べると、子ども達は見ちがえるほど心もからだも大きくなりました。1年をふりかえって、新しい学年の目標を、ぜひお子さんと一緒にたててみてください。

さて、今年度、門川町保健委員会では、「心身ともに健やかな児童生徒の育成 ～ライフスキルを高めるための指導を通して～」を研究主題に掲げ、「食育の充実」と「性に関する指導の充実」の面から研究に取り組んできました。その他にも「健康豆知識」による情報提供や会報「しらうお」の発行等を行ってきました。今回は先日開催した学習会についてご報告します。

今後とも、門川町学校保健会へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

門川町学校保健会 学習会



平成27年2月19日に、子どもとメディアインストラクターの後藤幾子先生をお招きし、「**スマホ社会の子どもたち ～子どもの心とからだを守るために～**」と題して、スマホ社会の子どもの現状やメディア依存症、それらへの大人の対応など、事例を交えながら分かりやすくお話しをしていただきました。

① 子どもは、ネット上と対人でのコミュニケーションとの違いが分かっていません。

- ・子どもは「群れ遊び」の中で対話力や協調性、問題解決力を学ぶ。
- 「群れ遊び」を経験してきておらず、その中で小さなトラブルを経験していない為、ネット上でのトラブルの際、大きな問題に発展しやすい。



② 未来にわたって影響を考える想像力が必要です！

- ・メールやLINEでのトラブルを避けるには、自分が送った文章を「相手がどう捉えるか」を送信前に考える必要がある。

③ 子どものメールや利用しているサイトは、誰に見られても大丈夫なものですか？

- ・ネットの情報は、「あつという間」に、「知らない間」に、「知らない人」に広がり、「消すこと」ができない。
- ネット上にのせて良いのは、犯罪者に見られてもいい情報だけ！



④ ケータイ・スマホ・ネットを買い与える時は、「親の覚悟の時」です。

- ・子どものケータイ・スマホやゲーム機の所有者は「保護者」である。
- ケータイやスマホ・ネットの問題が起きた時、責任をとるのは「保護者」。

⑤ 保護者と大人と一緒にルールをつくりましょう！

- ・『メールやサイトのチェックをいつでも保護者ができる』というルールを加える。
- 子どもに「保護者が見ている」ということを意識させる。



五十鈴小学校の取り組み

学校保健委員会

五十鈴小学校では、「子どもたちの健康を支える生活習慣づくり」をテーマに、2回の学校保健委員会を開催しました。

第1回 [平成26年6月24日]

1. 協議：H26年度のテーマ・活動内容
2. 報告：本校児童の実態（健康診断より）
3. 講話

「子どもたちの健康を支える生活習慣づくり」

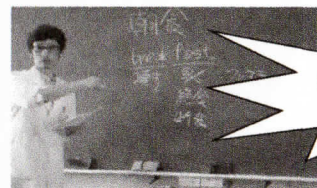
講師：安田薬局 安田尚人様

1日の始まりは朝食から！

早寝をし、胃を休ませてから朝食を摂ると、「嘔む」ことで脳が目覚め、胃や腸が働き、排便がスムーズになります。

「嘔む」ことはとても大切です！

「嘔む」と、脳が満腹中枢に信号を送り、満腹感がはやくきます。また、嘔むことが食中毒等の病気の予防にもなります。



最初の1口目は72回
噛みましょう！

第2回 [平成27年2月6日]

1. 報告：本年度のまとめと課題
 - ・歯科受診率向上への取り組み
 - ・生活リズムチェックの結果 他

2. 講話

「メディアコントロール～ゲーム脳の恐ろしさ～」

講師：宮崎の子育て支援サイト

シャンティプレマ 代表 外山とも子様

自分の心と体を
守る6つのルール



- ① ケータイ・パソコンは誰のもの？
→保護者のもの。保護者が管理する。
- ② 約束した目的以外使わない
- ③ ケータイ・ネットは時間を制限する
- ④ メールのやりとり、見ているサイトは親が見ても大丈夫な内容ですか？
- ⑤ ケータイ・パソコンを使った分だけ、「体に良いこと」をする。
- ⑥ ルールを破ったら○週間使用停止
2回繰り返したら○ヵ月使用禁止
それでもルールを破るなら解約！