

ほけんだより 12月

令和4年12月1日
城北小学校 保健室
No.8

12月の保健目標

教室の環境を整えよう

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜやインフルエンザの流行や、肌のトラブルが心配になってきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もうひとつ「水分補給」も大切にしてください。外のかわいた風や、室内のエアコンやヒーター使用等で私たちのからだも乾燥します。冬も水分補給を心がけていきましょう。こまめに飲むと、のどの乾燥も防げるのでおすすめです。



健康的に体温を上げていこう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

新型コロナウイルス感染症対策 について

- 朝の健康観察・検温やこまめな手洗い、マスクの着用、密をさける等、引き続きの予防対策をお願いします。
- 朝の健康観察・検温で、発熱や倦怠感、喉の違和感などの風邪症状がある場合は、登校を控え受診をお願いします。
- 体調不良での欠席や受診、PCR検査等を受ける場合は、担任への連絡をお願いします。
(欠席連絡では“発熱(体温)、頭痛・腹痛・せき・はなみず・のどの痛み・吐き気・おう吐・下痢・だるい・筋肉痛・関節痛”など、主な症状をお知らせください。)
- 同居家族が体調不良の場合も登校はお控えください。
- 同居家族がPCR検査等を受ける場合は結果が出るまで、登校はお控えください。

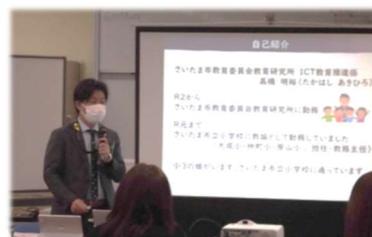


学校保健委員会を開催しました

11月15日に学校保健委員会を開催しました。さいたま市教育委員会でICT教育推進を担当されている高橋明裕先生をお招きして、「メディアリテラシー」についてお話していただきました。

子どもを取り巻く現状と課題、適切な使用方法やルール作りのポイント等を教えていただきながら、参加者同士の交流もある、たいへん有意義な時間でした。

ここに内容の一部を報告させていただきます。



◆ 今の子どもたち

令和4年度携帯電話利用等の調査

城北小児童のスマホ・タブレット等所持率は **58.7%** (城北中は **96.5%**)

2018年国際学習到達度調査

学校以外でデジタル機器を勉強のために利用する時間 31カ国のうち **最下位**

ネット上でチャットする時間 31カ国のうち **1位**

日本の子どもたちはゲームには
使うが、学習には使わない

遊びだけでなく、学習での活用が
中心となることが望まれる

◆ 適切に使用できるようにするために

低学年からできること

○ 日常的な家庭教育

- ・ 約束や決まりを守る
- ・ 相手の気持ちを考える

○ 自己コントロール力

- ・ ほしいものがあったても我慢する
- ・ やらなければならないことを先に済ませる

○ 情報を主体的・批判的に受け取る力

- ・ 知らない人についていかない
- ・ わからないことは調べる

ルール作りのポイント

- 「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



◆ 感想の一部を紹介します

- ・ 誰もが向き合うべき内容でした。今後の子育てに生かしていきたいと思いました。
- ・ ルールについて親と子どもで認識のズレがあるというところで、我が家でもそうだと感じました。もう一度ルールの確認をしたいと思います。
- ・ 高学年の子どもがいます。利用が増えていく前に貴重なお話が伺えました。もう少し細かくルール作りをしていこうと思います。
- ・ デジタル化の良い部分をこれからもたくさん活用していきたいと思いました。



ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。