

健康だより

第18号
令和3年12月15日
保健室

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2021年はどんな一年でしたか？楽しいこと、嬉しいこと、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。2022年も色々なことがつまったステキな一年でありますように…♪

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あり、つい夜遅くまで見てしまうかもしれません。(スマホ・ゲームも) 気をつけよう！

体をうごかそう！



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。お家の人のお手伝いや外遊びなど、積極的にやりましょう！

感染症予防をしよう！



冬休み中は、買い物や初詣など、人混みの中に出かけることが多いと思います。手洗い・うがい・マスク・換気をして、しっかり予防しましょう！



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、それを実践するために一年がんばってほしいと思います♪



ひと よ
おうちの人と読みましょう

ふゆやす まえ かくにん
冬休み前に確認しよう!

インターネットの使い方について考えよう!

インターネットのトラブルに小学生が巻き込まれる事件が多くなっています。2019年には、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）で出会った男の人に誘拐されるという事件が起きました。情報化社会の今、小学生でもスマホやタブレット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う可能性のある、危険なものでもあります。インターネットは正しく使えていますか？おうちの人と話してみましょう。

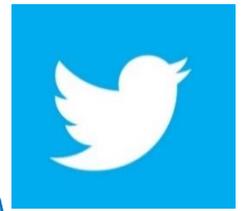
【ライン】

あいて きす ことば そうしん
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？



【インスタ・ティックトック】

しゃしん どうが ほんとう どうこう
その写真・動画、本当に投稿して
もよいですか？自分や友だちの
個人情報 守られていますか？



【ツイッター】

しらないひととやりと
りしていませんか？
いい人に見えても実
際はわからないよ。



ついつい長時間見過ぎていま
せんか？イヤだな、怖いなど
思う動画が流れたらおうちの
ひとに言いましょ。



【ユーチューブ】



【オンラインゲーム】

ゲームをやる時間はきちんと決めていますか？オンラインゲー
ムで仲間はずれにしたり、「へたくそ」「弱い」など友だちを傷
つけていませんか？

インターネットを通じて知り合った人は、知らない人？知ってる人？

「知らない人について行ってはいけません！」と、よく言います。けれど、生まれた時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は、インターネットを通じて出会った人は「知らない人」ではないと考える子が増えています。なぜならSNSを使うと、同じ趣味をもった人や気が合いそうな人と簡単につながるからです。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があります。そして、「SNS上でこんなに仲良くできるのだから、実際にあっても大丈夫。」と、考えてしまいます。でも、SNS上ではとてもい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会ってみたら成人男性（大人の男）だったというケースもあります。顔が見えない関係はとても怖いものです。簡単に会ったり、個人情報（名前・住所・写真・友だちのこと）を教えるのは絶対にいけません。

そのことを理解して、インターネットを上手に、そして安全に使えるようにしましょう。