

# えがお 8号

H29年12月



## 今月の保健目標「教室の環境を整えよう」



市内では12月1日時点で小学校38学級がインフルエンザによる学級閉鎖を実施。

徳力小学校では、まだ、インフルエンザに罹った人はいませんが、腹痛・頭痛や発熱で欠席

する人が少しずつ増えています。学校では引き続き、適度な運動・手洗い・うがい・換気・

歯みがき(口の中の細菌除去に効果的)の指導をしていきます。ご家庭ではこれらに加えて睡眠

時間の確保・体の清潔・バランスの良い食事の摂取・部屋の加湿や換気などで感染症の予防を

お願いいたします。また、登校前の健康観察を十分行っていただき、体調がよくない場合は、

無理をして登校させず様子を見てください。

## お願い



詳しくは厚生労働省ホームページ参照

インフルエンザにかかった際は、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無にかかわらず、

異常行動が報告されています。自宅で療養する場合、インフルエンザと診断され治療が開始され

た後、すくなくとも2日間は、小児・未成年者が一人にならないなどの配慮が必要です。

### 配慮の例

外に飛び出したりしてけがをすることがないように見守ります。

- 玄関及びすべての窓のカギを確実にしめる。
- ベランダに面していない部屋で療養する。
- 窓に格子のある部屋があればその部屋で療養する。
- 一戸建ての場合はできるだけ1階で療養する。



# インターネット利用の実態

埼玉県では昨年度、インターネット利用の実態を調査しました。小学生では自分用のスマートフォンや携帯電話を持っていない人は45%。みんなが持っているわけではありません。

持っている人への調査では「生活が楽しくなった」「ネット上の友達が増えた」と感じています。(ネット上に限った架空の人間関係には注意が必要)一方で、睡眠習慣や運動習慣の低下、食習慣の悪化などを感じています。インターネットを利用する中で多様な問題性・危険性のある体験をし、自分にマイナス面が生じていることを自覚しています。その中には、犯罪被害や事故、心身の健康への悪影響、依存、引きこもりはじめ、重大な問題に発展する可能性のある問題が含まれており、十分注意を払う必要があります。本校ではありませんが、課金ゲームで何十万も支払ったという話も聞きます。家庭でルールを決めること。ルールを守っているか確認することが必要です。家庭のルールについて、一例を次に紹介します。

## ケータイ・スマートフォンを使うときは

### 家の人とルールを決める



ケータイ・スマートフォンを持つときは、必ず家の人とルールを決めるようにします。

### ルールの例

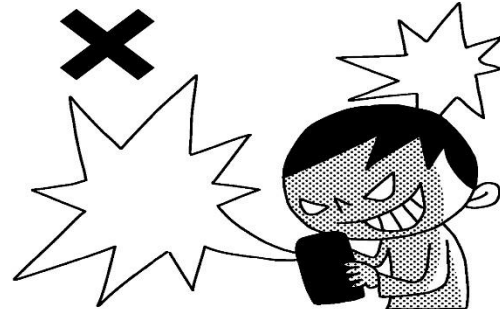
- ・夜9時以降は使用しない
- ・ふとんの中では使用しない
- ・食事中は使用しない
- ・お金がかかるゲームはしない

### 困ったことが起きたら相談する



よくわからない請求書(お金の支払い)など、困ったことがあったら必ず家の人に相談しましょう。

### インターネットで仲間はずれはしない



ネットで悪口を書いたり、仲間はずれにしたり、友だちの写真を勝手に送るなどをしてはいけません。

### インターネットで知り合った人には会わない



インターネット上で知り合った人に直接会うのは、大変危険なので、してはいけません。

### むやみに個人情報を書かない



自分の名前、住所、電話番号、写真などを、むやみにインターネット上に書きこんではいけません。