



令和3年9月30日
調布市立滝坂小学校
校長 小林美也子
養護教諭 玉置真美

夏の暑さもやわらぎ、秋の深まりを感じるようになりました。現在コロナウイルスの感染者数は減少していますが、年末に向けて第6派が到来する可能性もありますので、引き続きご家庭でのお子さんの念入りな健康観察にご協力ください。また、保護者の皆様におかれましても、体調を崩されませんようご自愛ください。

この時期は、1日の中で気温差が大きいことや、季節の変わり目で体調を崩しやすいです。上着を着る等の衣服の調節ができるよう、自己管理のお声掛けをお願いいたします。

10月12日(火)より、 毎朝の健康観察を Google フォームにて行います！

9月のほけんだよりでも記載しておりましたが、滝坂小学校では、毎朝の健康観察を現在使用している用紙から Google フォームに移行します。変更の理由は以下の通りです。

- ・養護教諭が学校全体の健康状態を一括でデータ管理することができるため。
- ・児童が登校する前に、担任が児童の健康状態を事前に確認することができるため。
- ・欠席児童や休校期間中においても健康状態も把握することができるため。
- ・感染症流行による学級閉鎖等、児童の健康状態から早期に判断し対策を行うようにするため。

【お願い】

- 毎朝8時15分までに入力の上、送信をお願いいたします。
 - ・送信されたデータをもとに教室で担任が健康観察を行います。
 - ・送信が無かった場合は、ピンクカードで保護者にお知らせします。
- 欠席の際も8時15分までに入力の上、送信をお願いいたします。
- 土日祝においても、午前中に入力の上、送信をお願いいたします。
- 出席番号等に間違いがあると児童の特定ができないため、名前も入力してください。

※以前使用していたフォームと同じ URL を使用しています。右の QR コードからも読み込むことができます。あらかじめ、フォームをお気に入り登録やホーム画面に追加等をお願いいたします。なお、フォームの使用開始は10月12日(火)からです。

毎朝の健康観察 QR コード



お子さんの過去の記録が知りたい場合は、データをお渡しすることが可能です。その際は養護教諭にお声掛けください。朝のお忙しい時間帯ではございますが、ご理解とご協力をお願いいたします。ご不明な点等がありましたら、担任までご連絡ください。

10月10日は **目の愛護デー** です！

文科省が推進するGIGAスクール構想によって、教育現場ではICTの活用が当たり前の時代になりつつあります。小学生でも自分のスマートフォンを持ち、LINEやSNSなどのコミュニケーションツール、調べ物、ゲームなどを利用している子供も増えています。一方で、学校や家庭においてネット依存やいじめ・犯罪などのトラブル、心身への健康被害などの課題が多くあることが現状です。

① 心身の健康にどのような影響があるのか理解しましょう。

ブルーライト

脳が夜と昼を勘違いしてしまい、体のリズムが乱れてしまいます。結果、睡眠不足になり、頭痛や一日中体がだるいなどの体調不良を引き起こします。

依存

ゲーム・SNSを使い続けることで、生活に様々な影響が出てきます。自分の意志でやめられない状況は「依存」しているといえます。

視力低下

近くばかりを見続けると、目のレンズの厚みを調節する筋肉が固まって、眼精疲労や視力低下、近視が知らず知らずのうちに進んでいることがあります。

学力低下

脳の前頭前野（物事を考えたり、自分の行動をコントロールする重要な部分）の働きが低下し、学力等に影響するといわれています。

20-20-20 の習慣をつけましょう！

20分近くを見たら（パソコンやスマホ画面などのデジタル画面）

20秒間

20フィート（6メートル）以上離れたところを見ましょう



遠くを見ることで、目の緊張を解くだけでなく気分もすっきりします。さらにまばたきも加えれば、ドライアイを防ぐことができ、血行も良くなります。目と精神の健康のためにもぜひ取り入れてほしい習慣です。

② 家庭のルールをお子さんと一緒に作りましょう。

お子さんが適切にインターネットを活用できるように、まずは家庭のルールを作りましょう。ルール作りは保護者が一方的に押しつけるのではなく、子供と一緒に利用目的や利用場所・時間帯を話し合ってルールを決めることが大切です。また、そのルールは成長とともに少しずつ改定していくことが必要です。それから、ルールを守る習慣を身に付けさせましょう。

スマートフォン等の利用状況については、お子さんと折に触れて話し合い、問題がないか確認してください。万が一トラブルが生じたときには、子供が一人で抱え込まず、すぐに保護者に相談するよう、普段からお子さんと話しておきましょう。

◎家庭のルールの具体例

- ・利用する場所や時間を決める。
- ・有害情報へのアクセスを制限する（フィルタリングの設定）
- ・パスワードは親が管理する。
- ・SNSに名前や顔写真、学校名などは書き込まない。
- ・友達にメールやメッセージのやり取りを強要しない。
- ・トラブルの時はすぐに保護者に相談する。

