



令和3年度 東野小学校保健室



空にはうろこ雲が広がり、すっかり秋の空になりましたね。体育発表会の練習も毎日がんばっています。校庭で一生懸命ダンスを練習している姿に、「やっとなできるようになった」喜びを感じます。体調管理をしながら、毎回の練習を大切に参加してほしいと思います。保健室から応援しています！！

メディアコントロールに取り組みました！

取り組んだ人

【低学年】1年 104名／2年 91名
【中学年】3年 109名／4年 85名
【高学年】5年 93名／6年 93名

チャレンジ達成できた人 532人／589人
仙人コースに挑戦した人 151人／589人
チャレンジしたメディア

1位：テレビ 2位：ゲーム 3位：動画

感想をご紹介します

- ・スマホがないとつらいと感じました。だからスマホの見すぎだと思いました。もう少しさわる時間に気をつけたいと思います。
- ・他に集中することがあれば、さわりたくなるので、自分の好きなこと、夢中になれるものを探して熱中すればよいと思いました。



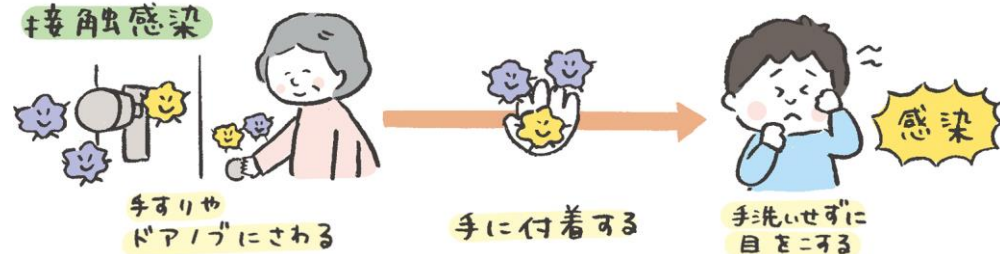
- ・自分で決めた時間を守るために、ゲーム以外の遊びや時間の過ごし方をいろいろ考えていました。またこのような機会を設けようと思います。
- ・今までは見たいときに、見ただけ見ていたが、時間を決めて見ることで時間を有効に活用できることを学んでもらいたい。

目からも新型コロナウイルスに感染する？

飛沫感染



接触感染



洗っていない手で目をこすったり、さわったりすると、手についたウイルスが目から体に入ってしまうこともあります。目をさわった後も、あちこちさわらずにまずは手を洗いましょう。つい目をさわってしまう人は眼鏡やゴーグルで無意識に目をさわるのを防ぐのが効果的です。

「思ったよりも簡単だった」人が多く、中には「つらい時間だった」と必死にがんばった人もいたようでした。メディアとのつきあい方を習慣にするためには、家族の協力が必要不可欠です。まずは初心者コースの「食事中はテレビを見ない／スマホをさわらない」から始めてみませんか？ 現代社会において、子どもからメディアを取り上げることは困難です。

子どもをネットトラブルの加害者にも被害者にもしないためには、

①つきあい方を子ども自身が習得すること

②困ったときに相談できる親子の信頼関係

以上2点を周囲の大人が支援していく必要があります。引き続き、ご家庭でも協力をお願いします。