

ほけんだより 10月

10月1日発行 東村立有銘小学校 保健室



10月の保健目標
目を大切にしよう

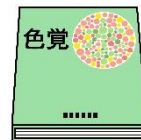
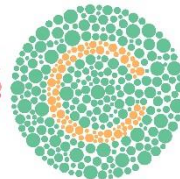
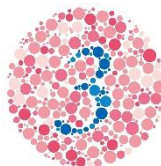
いよいよ今月から運動会練習が始まります。みんなと協力して一つのことをやり遂げる子供達の姿は、とても輝いています。有銘小学校の子供達は出番が多いので、ご家庭でも体調管理を宜しく願います。また、朝方は肌寒くなってきています。ぜひ薄手の羽織物を一枚持たせてください。その日の天気や体調に合わせて洋服選びができるようにしましょう。季節の変わり目は風邪をひきやすいので、予防の活動(手洗い・うがい・マスク)の徹底もご家庭でご指導よろしく願います。

目の愛護デー

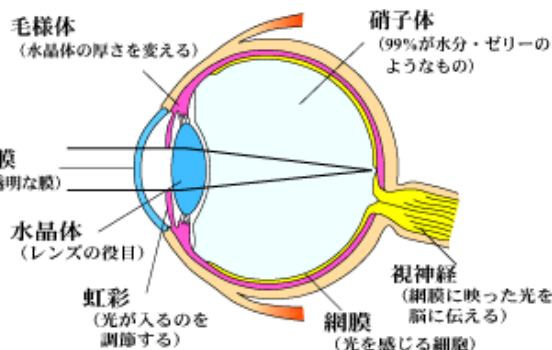
10月10日は目の愛護デーです。

【先天性色覚異常について】

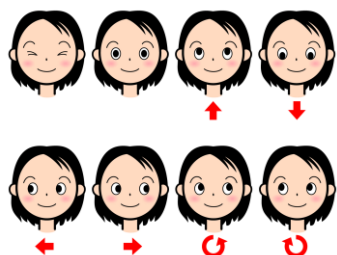
先天性色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、**自分では気づかない人もいます**。また、治療方法もありません。しかし、授業中の黒板や掲示物が見えづらかったり、職業によっては色覚に異常があると、その職に就く際のハンデになることもあります。お子さんの色の見え方で気になったことがある場合は、一度きちんと**検査**をしてみることをお勧めします!!



目に構造ついて勉強してみよう!



目の体操



< こんなことで困っています! >

- *信号の色が見分けにくい、順番で覚えている。
- *車のブレーキランプが見づらい
- *コーヒー牛乳と野菜ジュースを間違えたりする。
- *緑のインクを赤だと思った。
- *料理の色が悪くみえて、食欲がでない。
- *乳児の便の色が分からない。
- *進路決定後、色覚異常がわかり進路を変更せざるをえなくなった などなど...

ネットパトロール講話を実施します

今、子供達の間でゲーム依存症やSNSによるいじめや犯罪被害が多発しています。その中で自分を守るため、また事件に巻き込まれないような知識を身につけるために、専門講師による講話を行います。有銘小学校の4年生以上を対象に実施します。お時間がある保護者の方は、ぜひ児童と一緒に聞いてみて下さい。

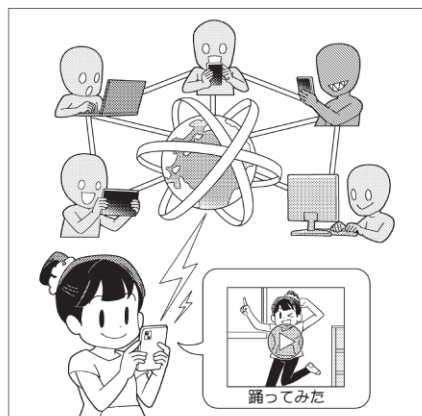
ネットの友だち、本当の友だち?

子どもたちはオンラインゲームなどの共通の趣味や、悩みなどを通じて、仲間意識が芽生え、相手を信じてしまう傾向にあります。ネット上では年齢や性別、会話の内容を偽り、まったくの別人の場合もあり得るので、路上で警戒すべき「知らない人」と同じように考えさせましょう。日頃から子どもの利用状況や交友関係を把握することが大切です。



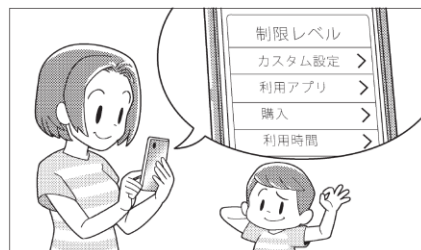
公開した情報を完全に消すのは不可能

一度ネット上に公開した情報は、誰でも簡単にコピーできるため、知らないうちに公開・拡散されると、すべてを消すことはできません。特に写真の投稿は、写り込んだ景色や複数の情報を組み合わせて個人や住所などを特定され、待ち伏せされたり、望まない情報を流されたりするなど、子どもや家族にまで及ぶ危険があるという意識を共有しましょう。



保護者が最後のとりで

フィルタリングや見守り機能を利用せずに、スマートフォンなどの機器を子どもに渡すことは、最初から補助輪なしで自転車に乗らせるようなものです。使用するアプリや利用時間、閲覧・購入制限などを、子どもの利用状況や年齢に合わせて親子で話し合い、設定しましょう。保護者は子どもをネットの犯罪被害から守れる、いわば最後のとりでです。



開催日: 10月6日金曜日
時間: 13時45分~
講師: ネットいじめパトロール隊 高宮城 修氏