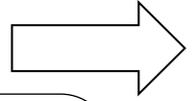




令和8年1月30日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子
養護教諭 岩崎 真理恵

うらもあります



★2月の保健目標★
外で元気に遊んで健康な体をつくろう
心の健康を考えよう
2月8日：ハブラシ交換

1年生歯みがき week
1組…2/ 2(月)～
2組…2/ 9(月)～
3組…2/16(月)～

暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、寒い日が続いています。感染症対策と体調管理をしっかりと行い、外で元気に遊んで健康な体をつくりましょう。

●冬を元気に過ごす3つのコツ●

	早寝・早起き・朝ごはん
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。	
	手洗い・うがいをていねいに！
冬はインフルエンザなどが流行る時期。石けんをつかってていねいに手を洗おう。	
	体を動かしてポカポカに！
少し走ったり、なわとびをしたりすると、体が温まるし丈夫になるよ。	

●心の中にも鬼がいる！？●

節分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいます。こんな鬼はいないかな？

<p>テスト前に出てくるおに ドキドキ鬼</p>	<p>練習がつまく いけないときのおに イライ鬼</p>
<p>友だちとうまく 話せないときのおに モヤモヤ鬼</p>	<p>「ストレス鬼」は、悪いばかりではありません。これは「がんばりたい」「うまくやりたい」という気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインです。もし、手に負えないときは、家族や先生、友達などに相談しましょう。</p>

保護者の方へ

●●すこやか子育て講座を行いました●●

1月17日（土）にすこやか子育て講座を行いました。本校スクールカウンセラーの増田明佳が、「子どもとゲームの付き合い方」をテーマに話をしました。昨年に続き多くの保護者の方にご参加いただき、参加した方からは「とても参考になった。」という声がありました。その内容を一部ご紹介いたします。

【ゲームを何時間やったら、依存になりますか？】

<p>「やり過ぎ」と「依存」の境目は？</p> <p>ゲームの過剰使用があり、そのために何か明らかな問題が生じている</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">「依存」</p> <p>ただし、多くの子どもは「依存」ではなく「やり過ぎ」の段階</p>	<p>ゲームの過剰使用による学校や家庭での問題とは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遅刻や欠席の増加 ・昼夜逆転またはその傾向 ・現実の友人が減った ・家族内の暴言や暴力 ・学業成績が低い、または下がった ・引きこもり ・家で物に当たったり、壊したりする ・課金が多い（親のお金の無断使用など） ・ゲーム以外のものへの意欲低下 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> <p>こうしたサインが重なったら、相談のタイミング</p> </div>
--	---

【ゲームをやり過ぎないための家庭のルール作り】

<p>①親子で一緒にルール作り</p> <p>～機嫌よくおしまいにする経験を積み重ねること～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒に納得できる約束作り ・それぞれのゲームにある「<u>終わりやすいタイミング</u>」を大人が知っておくこと ・厳しすぎるルールは効果的ではない ・子どもが<u>現実的に達成可能なレベル</u>に 	<p>②ネット機器は保護者が貸し与える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスワードの設定、ルールの提示
<p>③時間と場所を決める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使ってはいけない状況（勉強、食事、布団の中など）を明確に →自室での使用は、使用時間を長引かせることに →なるべく家族の目の届くリビングなどで使用 ・使用時間と終了時間（何分まで？何プレイまで？）を設定 ・タイマー、使用時間のモニタリング機能を活用 ・ネット機器を使用しない時の管理場所を決める 	<p>④守れなかった時にどうするか事前に決めておく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「守れた」「守れなかった」に日々一喜一憂しない →守れないことが続くときはルールを見直す ・ルールは見直すためであると割り切る ・ルールは書面に残す（目につきやすいところに貼る）
<p>⑤使用金額（課金）について決める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お小遣いの範囲で ・購入するタイトルは？ ・どのような決済手段をとるか ・保護者の管理できる範囲で 	<p>⑥できれば「家族で同じルールを守る」が望ましい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族も子どもの目の前で（長時間）スマホやゲームに没頭しない ・子どもだけが守ればいいいわけではなく親も守る

