

ほけんだより

NO.6 R2.6.19 豊岡小学校 保健室

最近の朝の検温&健康観察の様子から

毎朝の検温、健康観察にご協力をいただき、大変ありがとうございます。欠席もほとんどなく、

元気に学校生活をおくることができているのはすばらしいことです。検温と健康観察、うがい手洗い、マスク着用の確認も3か月になろうとしています。朝の一連のコロナ対策の流れが実に自然で、すっかり身についた感じを受けます。ただ、慣れと同時に少し緩みも出てきており、検温忘れ、記入忘れ、記入のまちがい、カードの紛失、マスクの未着用等が見られます。県を越えた移動解禁後の第2波が心配され、検温、健康観察は、継続になりますので、今後ともよろしくお願いたします。一週間の中で、週の始まり、特に月曜日は、登校日モードに切り替わっていないせいか、いろいろな事がきちんとできにくいようです。高学年は、自分で検温、記入をして来るお子さんも多いですが、ときどき「体温チェックカード」の記入の仕方、文字の書き方、体温の様子を見ていただけると、ありがたいです。

脊柱・運動器保健調査票にご記入をお願いします

6月24日に内科検診が行われます。内科検診では、脊柱・運動器の検診も同時に行

いますので、「脊柱・運動器保健調査票」のご記入をお願いします。日数が短くて申し訳ありませんが、6月24日(水)までお願いします。なお、内科検診での脊柱・運動器検診はスクリーニング(ふるい分け)の意味でおこなわれるものですので、学校医から精密検査の指示があった場合は、整形外科を受診していただくことになります。

「がまんネットチャレンジ」について

今年度第1回目の「がまんネットチャレンジカード」を配りました。豊川小学校と豊岡小学校

は、豊成中学校の定期テストに合わせて実施します。テスト前3日間を、ゲーム、ネットなどについて、おうちの方と使い方について約束を決めて使用を制限するチャレンジをおこないます。前回のほけんだよりで、今年度の「がまんネットチャレンジ」の予定をお伝えしましたが、今年度は、学校統合に向けての準備等の事情もあり、12月の3回目までの実施となりそうです。回数は減りますが、ゲームやネットだけにのめり込まず、勉強や読書、運動、家族との関わりなど、心と体にとって豊かな時間の使い方ができるように、見守りと声かけをしていただければと思います。昨年の「ほけんだより」にも載せましたが、もう一度、下のチェック表で、ゲーム、ネットにはまっていないかをチェックしてみてください。見ているのは、動画だけだから大丈夫とは決して言えません。ネット依存は、幼児期の動画視聴から始まることがあるからです。子どもたちの健全な未来を守るためには、小学校(最近、就学前からという識者の見解あり)低学年から、ゲームやネットとの節度ある関わり方を身につけていかなければなりません。

お家の人と一緒に、使い方をチェックしてみましょう。

3つ~4つあてはまったら「よくない使い方」です!

5つあてはまったら「とてもキケンな使い方」だよ!

- ゲームやネットに夢中になっていると感じていますか。
- 使う時間を長くしなければ満足できないと感じていますか。
- やめようとして、うまくいかないことがたびたびありましたか。
- 使う時間を短くしようとして落ちこんだりイラついたりしますか。
- 使い始めに考えたよりも、長い時間続けてしまいますか。
- ネットで人間関係を気まづくしたことがありますか。
- 熱中しすぎをかくすため、うそをついたことがありますか。
- 不安や困った事などから逃げるためにネット、ゲームを使いますか。

「厚生労働省研究班のネット依存調査票」より