



☆お家の人と一しょによみましょう。

ほけんだより

2023年10月2日 磯部小学校



10月のほけんもくひょう

目をたいせつにしよう

今年は9月になっても暑い日が続きましたが、最近ようやく涼しい日が増えてきましたね。1日の気温の変化も大きいです。上着を用意するなど、衣服の調節をお願いします。

～スマホやゲームの使い方について、考えよう～

9月の身体測定の後、4年生を対象に、スマホやゲームの利用についてお話をしました。



スマホやゲームを利用するときのルールはありますか？

ありま～す！！(ほとんどの子が手を挙げる)



では、そのルール、しっかり守れていると言えますか？

う～ん…。(上がっていた手を下げる子がたくさん)



スマホやゲームは、とっても刺激が強く、わたしたちの脳に影響を与えます。子どもの脳は、大人よりも影響を受けやすいので、ルールを決めても守ることが難しいのです。

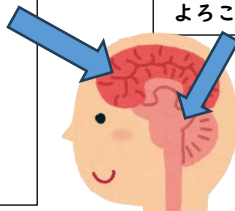
前頭前野のしょうがい
→キレやすくなる

ドーパミン神経のしょうがい
→よろこび・やる気の低下

【前頭前野の働き】

1. 考える
2. 思いやる
3. がまんする
4. 挑戦する
5. 集中する

【ドーパミン神経】
よろこび・やる気



「いぞんしょう(やめたくてもやめられない状態)」になってしまう

スマホやゲームの依存性には、個人差があります。「決めた時間を守れない」「途中で止められるとイライラする」「ゲーム以外に楽しみがない」といった人は、思い切ってスマホやゲームをおうちのひとに預けてみるのも一つの方法です。右の「丸岡南スマートルール」も参考にして、おうち時間の使い方についてご家族で話し合ってみてください。

家庭生活



パワーアップ大作戦



10月23日(月)～27日(金)の5日間は、「家庭生活パワーアップ大作戦」の2回目となります。ファイルに貼ってある6月の結果をもういちど確認し、自分の課題を見つけ、今回の目標を最初に決めましょう。ただ日々の記録として行うのではなく、目標を持って、意識して取り組むようにしましょう。

おうちの方には、毎日のチェックでお手数をおかけしますが、お子様の健康のため、ご協力をお願いいたします。

はやめやす
早ねの目安

1・2年…9時まで 3・4年…9時30分まで 5・6年…10時まで

はやめやす
早起きの目安

6時30分まで

がくしゅうじかんめやす
家庭学習時間の目安
(学習時間+読書時間)

1・2年…30分 3・4年…40分 5・6年…60分

丸岡南スマートルール(鳴鹿小・磯部小・明章小・丸岡南中)

- ① インターネット上に、人のいやがることや悪口を書き込まない。
- ② インターネット上に、名前・住所・顔写真などの個人情報のはせない。
- ③ ネット対応機器の利用(SNS、メール、ゲームを含む)は、1日に1時間までとする。
- ④ ネット対応機器の利用(SNS、メール、ゲームを含む)は、夜9時以降は行わない。
(夜9時以降は、機器を家族で決めた場所に置く。)
- ⑤ インターネット上で、いやなことを書かれたら、家族や学校に相談する。
- ⑥ 保護者は、ルールを守っていなかったら、機器を預かる。



丸岡南小中連携事業

〔歯みがきと歯の治療について〕

2学期から給食後の歯みがきを再開しました。お昼の放送後には多くの児童が教室や手洗い場で歯みがきしている姿がみられ、うれしく思います。

歯の治療率は、現在65.0%です。夏休み明けで次々と治療完了の報告を受けて

いますが、まだの人は必ず早めの治療をお願いします！

