

ほけんだより



令和6年12月24日（火）

八王子市立小宮小学校

2024年も終わろうとしています。2 学期も学校保健活動にご理解・御協力をいただき、ありがとうございました。市内では学級閉鎖の報告が連日あり、インフルエンザが流行しています。小宮小では 11 月半ばに 1 クラスで学級閉鎖になり、その後感染は広がらなかったものの、先週よりインフルエンザの報告が数件あります。年末年始を元気に過ごせるように、こまめに手洗いをし、栄養や睡眠をしっかりととり、予防していきましょう。



<11月・12月の学校感染症の状況>（12月23日時点）

11月

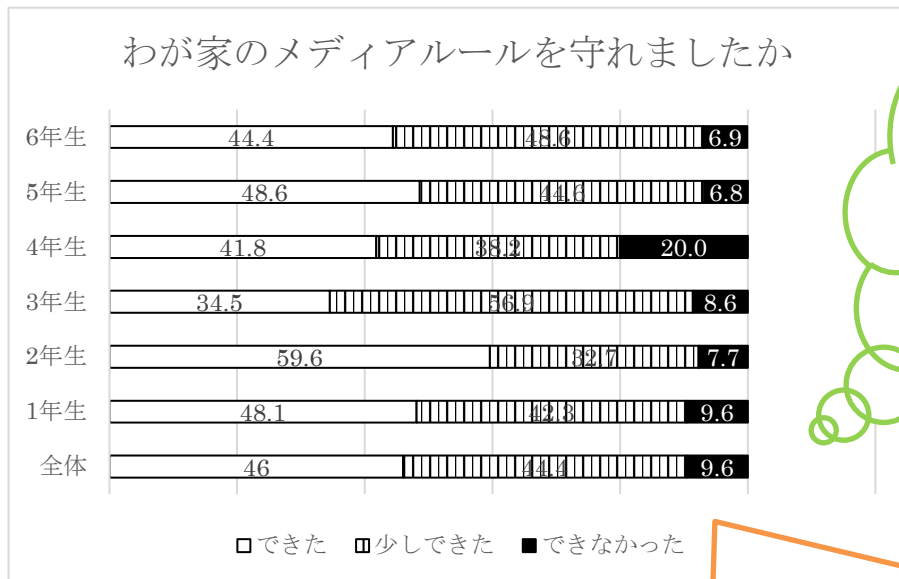
- ・インフルエンザ：28名
- ・溶連菌感染症：2名
- ・マイコプラズマ感染症：13名
- ・手足口病：2名

12月

- ・インフルエンザ（疑い含む）：13名
- ・溶連菌感染症：3名
- ・マイコプラズマ感染症：2名
- *嘔吐下痢症状での欠席も数件ありました。

夏休みチャレンジ「スイッチオフしてリアルオン！」結果報告

遅くなりましたが、「スイッチオフしてリアルオン！」の結果報告をします。暑くてなかなか外遊びもできない状況の中、たくさんのご家庭に取り組んでいただきました。ご協力ありがとうございました。



特に、これから
スマホデビュー
ゲームデビュー
というご家庭は、
持たせる前に
ルールをしっかりと
決めるといいですね！

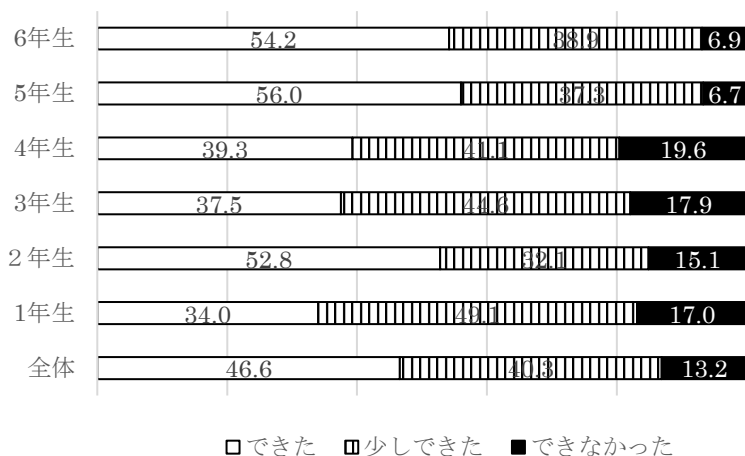
☆我が家のメディアルールは、次のようなものがありました。参考になさってください！

- ・「電子メディアは1日…時間まで。」「夜…時まで。」など、時間を制限している。
- ・「ゲームは勉強が終わってから。」など、やるべきことをやってから電子メディアに触れる。
- ・「YouTubeは金曜日だけ見ていい。」「ゲームは土曜日だけやっていい。」など、曜日を定める。
- ・「自分の部屋ではスマホを使わない。」など、大人が見守りやすいように使う。
- ・「食事中はテレビを消して、ご飯を味わって食べる。」
- ・「暴力的な動画は見ない。」

高学年になると、自分用のスマホを持つ児童が増えるからか、

- ・「食事中にラインなどしない。」「勉強の時はスマホを見ない。」「トイレにスマホを持って行かない。」などといったルールを決めているご家庭もありました。

自分でコントロールできましたか



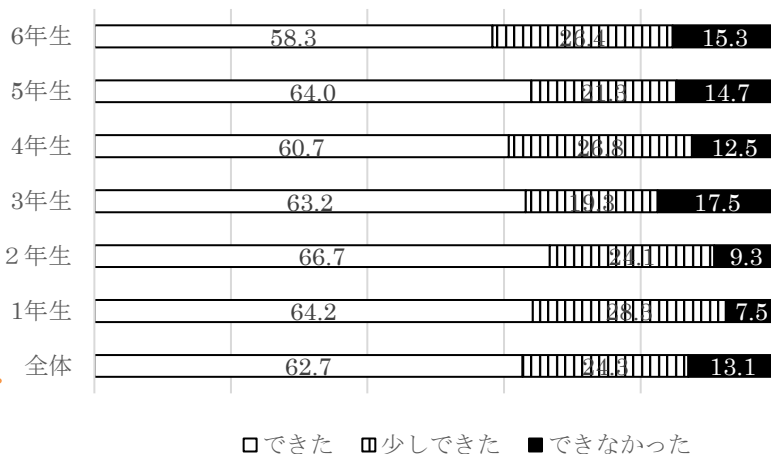
☆電子メディアを見ない・使わない時は、何をしていたか。

- ・きょうだいと遊んだ。
- ・お絵描きをした。
- ・工作をした。
- ・ブロックをした。
- ・読書をした。
- ・犬の散歩をして体を動かした。
- ・カードゲームで遊んだ。
- ・家族でオセロやトランプをした。
- ・お手伝いをした。
- ・お菓子作りをした。
- ・勉強した。

☆メディアコントロールを成功させるためのコツ

- ・タイマーを活用する。
- ・だらだらと動画を見るのではなく、見たいものを絞る。
- ・メディア以外にも夢中になれることを見つける。

楽しくチャレンジできましたか



～「スイッチオフして リアルオン！！」にチャレンジした結果、よかったこと～

(児童・保護者の方の感想より)

家族の会話が増えた
家族との時間が増えた

勉強に集中できるようになった

生活リズムが整った
生活にメリハリがついた

家のお手伝いをするようになった

新しいことに挑戦できた

☆冬休みは学校から「スイッチオフして リアルオン！！」の宿題は出ませんが、ゲームや動画、スマホばかりではなく、家族との会話や遊びを楽しんだり、新しいことに挑戦したりしてください♪