



令和8年1月7日
城東小学校 保健室
NO.9

1月の保健目標

よぼう
かぜを予防しよう！



かぜ
風邪
インフルエンザ
りゅう こう ちゅう
流行中！

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。

感染症にかかるないように自分でできる対策をしましょう。



手洗い・うがいをする



マスクをする



ひとご
人混みを避ける



きそくただ
規則正しい生活をする

馬く
休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り、集中力がアップします。

ストレッチをする

血液の流れがよくなって、体がすっきりし、疲れがとれやすいです。

好きな香りをかぐ

リラックス効果やストレスを減らす効果など、さまざまな効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとしたします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

スクールカウンセラー相談日

- 1月20日(火)
- 2月3日(火)
- 2月10日(火)
- 2月24日(火)

お気軽にご相談ください。窓口は担任または保健室です。

だい かい がっこう ほけん いいんかい おこな 第2回PTA学校保健委員会を行いました

令和7年12月18日(木)に、「SNSを起因とする非行・被害防止」をテーマに、第2回PTA学校保健委員会を行いました。6年生児童とPTA役員・保護者の皆様が参加し、SNSやインターネットとの上手な付き合い方について学びました。

児童保健委員会による SNSについてのアンケート結果報告

○ SNSにつながる機器を持っている?

持っている 68.6% 持っていない 31.4%

○ 使用時間に制限はある?

・ある 26% ・ない 74%

○ 1日あたりのSNSの使用時間は?

・1時間から2時間 19% ・2時間から3時間 25%
・3時間から5時間 25% ・5時間以上 26%

※最長は13時間でした。

○ SNSを通して、知らない人と会ったり話したりしたことはある?

・ある 26.7% ・ない 73.3%

○ SNSを通して、危険を感じた経験はある?

・友達とけんかをした
・ボイスチャットをつないでゲームをしていたら、本名がばれてしまった。



愛知県警察本部少年課サボセン救援隊の方々による 講話を聞いて、SNSとの付き合い方について考えました

SNSでのトラブルになりやすい事例を見て、「どうすればよかったです」を話し合いながらSNSの使い方を学びました。

【参加した6年生児童の感想(抜粋)】



- ・メールのやりとりで自分も連絡をする機会が増えたから、びっくりマークや絵文字を使って自分の気持ちをうまく伝えられるようにしたい。
- ・SNSは便利なところもあるけれど、悪意をもってだましたり犯罪をしようとしている人がいることがわかった。
- ・ネット上では本当かどうかわからない情報が流れていることがわかった。疑う気持ちをもってネットを見るようにしたい。
- ・たった1枚の写真に写っている風景でどこに住んでいるかや学校がわかるということが初めてわかった。
- ・SNSにつながる機器を持ったら、家人と相談したりルールを作ったりしたい。
- ・ゲームでのポイントは交換しない。ポイントだから大丈夫だと思っていたけど、それはお金の取引きだということが心に残った。
- ・SNSに写真を投稿したらコピーされたり拡散されたりして消すことができなくなってしまう。それをデジタルタトゥーということがわかった。
- ・インターネットで知り合った人とは会わない、写真を送らない、個人情報は話さないの3つを守ることで、トラブルを防ぎやすくなると思った。
- ・もし危険なことになったら、すぐ大人に報告しなければならないと思った。
- ・自分はスマホを持っているけれど親が1日30分しか使わせてくれないことが今まで嫌だったけれど、使いすぎは体に悪いと知り、親に感謝している。