



令和8年1月7日
NO.9 城東小学校 保健室

1月の保健目標

かぜを予防しよう！



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しやすいです。

感染症にかから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



人混みを避ける



規則正しい生活をする



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。

好きな香りをかく

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なります。

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10日(火)
- 2月3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。

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ポ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か」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は便利なのところもあるけれど、悪意をもってだまされ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、家の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、個人情報とは話さないの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かった。
- ・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。

