

12月の保健目標 かぜの予防をしよう

いよいよ楽しい冬休みです。冬休みは、クリスマスにお正月と楽しいことがたくさんあります。食べすぎや、夜ふかしをして体調をくずさないよう気をつけて、楽しく過ごしましょう。

ケーキの後は、
歯みがきシユツシユツ



スマホ・ネット・ゲームとの



よい付き合い方は？

オーストラリアでは、16歳になっていない子どもがSNS（Instagram・TikTok・X・フェイスブックなど）を使用することを禁止する法律ができるようです。みんなはどう思いますか？

オーストラリアで、こうした法律がつけられる理由の1つに、SNSにのめりこむ子どもたちの日常生活や心身の健康へ悪影響が心配なことがあげられています。

ネット・ゲームの使いすぎによる影響

身体面の影響

れいれ

- 視力が低下する
- 体力が低下する ●頭痛
- 姿勢が悪くなる(ストレートネック、背骨のゆがみ)
- 睡眠不足により、疲れやすくなる
- 使いすぎると脳が縮む

生活面の影響

れいれ

- 食事や睡眠が不規則になる
- 遅刻や欠席が増える
- 家族と過ごす時間が減少する
- 暴力を振るったり、物にあたったりしてしまう
- 多額の課金をするようになってしまう

あなたのネット・ゲーム依存度は？チェックしてみよう

しつもん	○・×
ネットやゲームを、もっと長くやりたい	
ネットやゲームを、やめたくてもやめられない	
ネットやゲームを、やめるとイライラする	
ネットやゲームを、続けるためにウソをついたことがある	
いやなことがあると、ネットやゲームをしなくなる	

たくさん〇が
つくると心配だよ



ゲーム障害(依存症)とは

- ゲームの利用時間をコントロールすることができない
- 日々の生活でゲームが最優先
- ゲームにより、明確な問題(寝坊、遅刻、欠席、昼夜逆転、ひきこもり、成績の低下、暴力・暴言など)があるがゲームを続ける。
- 個人や家族・社会・学習・仕事などに重大な問題が生じる
などが12か月以上つづいている

ネットで動画やSNSをずっと
していたら、ほぼ同じだよ

ネットやゲームと上手につき合おう



健康委員会が発表をしました!

12月10日の志貴っ子タイムで、健康委員会が発表をしました。「よい睡眠をゲットしよう週間」カードからみんなの寝る時間の発表と睡眠に関するクイズをしました。

健康委員の6年生は、パワーポイントでスライドをすぐに作成し、どう動くとよいか考えて4・5年生を引っ張ってくれました。そして、言われたことにすぐ対応できる4・5年生で楽しい発表ができました。

冬休みも早く寝ることを意識してすごそう!