

# ほけんだより10月

貝塚市立葛城小学校

2017年9月29日



朝晩、すっかりすずしくなりました。これから、体調が悪くなるが多くなってきます。おふとんにしっかりと寝冷えをしないように気をつけてください。また、昼間は外で遊ぶことも多いので、お茶は引き続いてもってくるようにしましょう。汗をかくこともあるので、汗ふきタオルが必要な人は持ってきてきましょう。

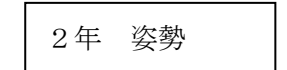
## 保健指導



1年 手洗い



3年 呼吸



2年 姿勢



## 歯みがきカレンダー表彰



## みんな楽しく学習できました



4年 みんなで楽しいクラス



5年 姿勢



6年 ビジョントレーニング

夏休みの歯みがきカレンダーの表彰式を行いました。毎日磨いていること・コメントがあること・きれいに色が塗られていることからクラスで数名が保健給食委員会で選ばれました。表彰されている人の歯みがきカレンダーを保健室の前に掲示しています。



目をたいせつにしましょう!

### 日本小児医科会「子どもとメディア」の問題に対する提言

1. 2才までのテレビ・ビデオの視聴を控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴を止めましょう。
3. すべてのメディア（テレビ・ビデオ・ゲーム・音楽など）への接触する総時間を制限することが重要です。  
1日2時間を目安に テレビゲームは30分を目安に
4. 子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。裏面参照



### 色覚検査について

平成24年度より貝塚市において希望者に対して色覚検査を実施しています。

先天色覚特性 色覚障がい男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。その場合でも、色の見え方には個人差があり、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活には不自由しない方がほとんどです。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要です。

本人に自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておきたい方は、学校で色覚検査表を用いた検査を個別に行うことができます。

今年度も新1年生全員と転入生、2～6年生の今まで入学後学校で色覚検査をしていない児童を対象とします。

希望される方は、下記申込書にご記入のうえ10月6日までに担任にご提出ください。

（なお、再度希望される方も下の申し込み用紙にご記入ください。）

### 色覚検査申込書

平成 29 年 10 月 日

色覚検査を希望します ・ 再度希望します

年 組

児童・生徒名 \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_

参考にしてください ルールの項目例

① 時間に関するルール

- どの時間帯の使用を制限するか(「18 時以降は宿題、夕食、入浴が終わってから」など)。

② 料金に関するルール

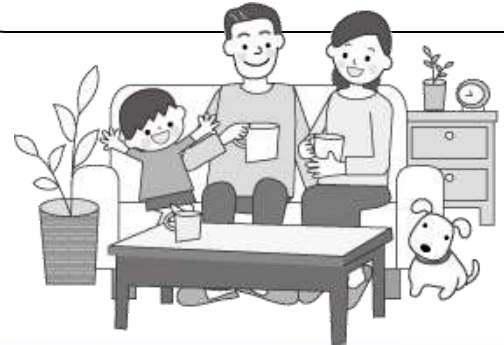
- ショップでの購入を許可するか。
- プリペイドカード・クレジットカードの利用を許可するか。
- 家庭でのネット利用の料金の扱い方・子どもの小遣いから支払いをするか。

③ ネット利用

- 家庭でのネットの利用を許可するか。
- ゲームでのインターネット交流を許可するか。
- 家庭外で、ネット(Wi-Fi)接続できる場所(カフェなどの公共施設)で、利用を許可するか。

④ 持ち運び方

- 充電器をどこにおくか。
- 充電器を外出時に持ち運ぶことを許可するか。
- 自分の部屋への持込みを許可するか。



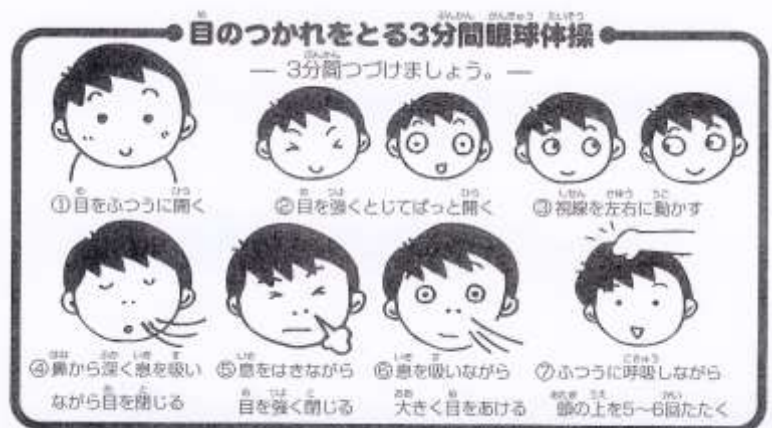
⑤ その他(ルールを破ったときの対応など)

- 1 回目は「イエローカード」で警告をする。
- 1週間取り上げる。
- 風呂洗いを1週間



(ゲーム機を外に持ち出すときのルール)

- 決して持ち出さない。
- お家の人がいるときだけ持ち出す。
- お家の人許可したときだけ持ち出す。など



参考にしてください ゲームとの良い関係を作るためにも

① ゲームを交換条件にしない。

「〇〇ができたなら、ゲームを買ってあげる。」「〇〇ができなかったらゲーム禁止。」というようゲームをごほうびや約束の交換条件にすることはお勧めできません。家庭で決めたルールに反してしまい、新たな問題が発生してしまいます。

② 大人の都合でルールを変えない。

大人が忙しい時には、あっちでゲームをやっていないかと、大人の都合で変化するルールは長続きをしなかったり、子どもが反発するようになってしまうこともあります。決めたルールは親子ともに守ることが大切です。大人のルールでゲームに子守りをしてもらったり、急に上げたりすることがないようにしましょう。

③ ゲーム機にどんな機能があるか知らない。

ゲーム機によっては、ネットワーク対戦に対応している場合が多く、見知らぬ相手でもすぐにその場で遊ぶことができます。ある日突然、高額な請求が来てびっくりするといったこともあるので、注意してください。ゲーム機を与えるときには、どのような機能があるか事前の確認が必要です。

ペアレントコントロール・・・視聴年齢制限

フィルタリングサービス・・・特定のウェブサイトにはアクセスできないようにする。

PARENTAL CONTROL <http://www.halab.jp/parcon/index.html>では、設定についてゲーム機ごとに解説があります。