

ほけんだより



赤阪小学校
保健室
R4.12.2 No.11

12月の保健目標 外で元気にあそぼう

12月になり、寒い日が増えてきますが、みなさんは元気に外で遊んでいますか？寒くても外で遊ぶことは、体や心の成長にとっても大切なことです。寒いからと言って、室内遊びやテレビ・ゲームばかりになると運動不足になり、体力が落ちて、ウイルスや細菌とたたかう力（ていこう力）が弱くなってしまいます。

冬は、虫さされや熱中症の心配がなく、夏よりも外遊びに向いている季節です。上着や手袋で体温を上手に調節しながら、楽しく外遊びをしましょう。



冬の暖房器具

使うときに気をつけたいこと

- エアコンの温度は20℃くらいに
- 1時間に1回は換気しましょう！
- 電気毛布やホットカーベットは低温やけどに注意！
- ファンヒーターのふきだし口に手を入れない！
- ライターやマッチで遊ばない！
- ストーブのまわりではふざけない！

まちがいさがし7

まちがいが7つあります。すべて見つけられるかな？ 答えは保健室前の掲示板にあります！



保護者の皆様へ【下着(パンツ)の貸出の返却方法が変わります】

保健室では、吐物・血液や、トイレの失敗などで衣服を汚してしまった際に、着替えを貸し出しております。この度、衛生面を考慮した結果、下着の貸出方法を以下の通り変更いたします。

◇下着(パンツ)の貸出方法

- ・新品のパンツを貸出します。返却の際は、新品のもの(使用した下着と同サイズの物、色・形の指定はなし)を購入し、ご返却をお願いします。

*ポロシャツ、体操服、くつ下などの着替えの貸出は、これまで通りご家庭で洗濯して返却して下さい。

これからの季節は寒くなり、嘔吐を伴う感染症やトイレに失敗してしまう事が増えることが予想されます。特に、低学年のお子さまは、予備の下着とくつ下を1セット、ランドセルに常備しておくことをお勧めします。また、頻りに着替えが必要になる場合は保健室で下着などを預かることもできますのでご相談ください。

裏面：特集 第3回「子どもたちとインターネット・ゲーム」
ペアレンタルコントロールについて

特集 第3回 子どもたちとインターネット・ゲーム

スマホデビュー低年齢化 11歳の61.8%が、子ども専用のスマホを所持

令和3年度閣府調査より

私たちの生活に浸透しているスマートフォン(以下スマホ)。現代の子どもにとっては、ゲームと同じく、おねだりするアイテムのひとつになっています。スマホは、「人と繋がるためのツール」の側面もあるため、年齢が上がるにつれ持ちたがるのは自然なことだとも思います。しかし、デジタルデバイスならではのリスクも多いため、買い与えるかどうかの判断は親として悩ましいところ。「いつかは必要」「やむをえない」と思っても、どのタイミングがベストかの判断もなかなか難しいところです。

【スマホの利用内容 小学生(10歳~)】

R3年度 内閣府調査

- 1位 動画を見る(76.9%)
- 2位 ゲームをする(61.2%)
- 3位 検索する(59.8%)
- 4位 音楽を聴く(47.3%)
- 5位 投稿やメッセージ交換をする(46.4%)



SNSに起因した被害児童の約9割がフィルタリングを利用せず

~依存やトラブル・性犯罪などから子どもを守るためにペアレンタルコントロールを~

警察庁 HP より

スマホを持つデメリットとして、インターネット・ゲーム障害の他にも、犯罪やトラブルに巻き込まれる危険があります。特に近年では、SNS がきっかけの犯罪被害が増えており、2018年には18歳未満がスマホを使用する場合、事業者には販売時にフィルタリングの有効化措置が義務付けられています。しかし、残念なことに SNS をきっかけとした被害児童の約9割がフィルタリングを利用していませんでした。子どもを犯罪やトラブルから未然に守るため、子どもがどのようにスマホを使うと幸せになるのか今一度考えることが大切です。

*ペアレンタルコントロール:子どものパソコンやスマホ、ゲーム機について、親の端末で利用状況が確認できたり、利用制限をする仕組みのこと。フィルタリングもペアレンタルコントロールのひとつ。

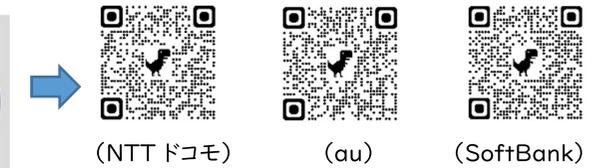
《SNS等に起因した性被害の事例》!!小学生の被害も増えています!!

- ①スマホゲームで仲良くなった同学年の女の子に会いに行ったら、待ち合わせ場所にいたのは知らない男性で、車で誘拐され閉じ込められてしまった。
- ②SNS で知り合った友達と、写真のやり取りをしていたら、嫌だったが断り切れず、裸の写真を送ってしまった。



【携帯電話事業者などのフィルタリングサービス】*事業者によって利用可能な機能は異なります

携帯大手三社は、「あんしんフィルター」という統一名称のサービスを実施しています



- 有害情報や使わせたくないアプリをブロック
- 子どもの利用状況を確認できる
- 夜間は使用できないように制限できる
- 位置情報の確認ができる

【OS 事業者の主なペアレンタルコントロール機能】*事業者によって利用可能な機能は異なります

◇Apple(iPhone)
スクリーンタイム
(ios 12 以上)



◇Google(Android)
ファミリーリンク



- アプリやウェブの利用状況の確認
- アプリの利用制限
- アプリ利用可能な時間帯の設定
- ウェブの閲覧制限

【ゲーム会社のペアレンタルコントロール機能】*事業者によって利用可能な機能は異なります

◇任天堂(株)
NINTENDO
みまもり SWICH



◇ソニー・インタラクティブ
エンターテインメント
PlayStation®Safety(保護者向け)



- プレイ時間の設定
- 年齢にふさわしくないゲームの起動制限
- ほかの人とのコミュニケーションの設定
- オンラインでのゲームソフトなどの購入制限

【レーティング(年齢区分マーク)を活用しましょう】



ゲームソフトやアプリには「〇歳以上」というレーティング(年齢区分マーク)が表示されています。ゲーム・アプリの内容が子どもの年齢に見合ったものかどうか、使い始める前に判断してあげるとよいですね。(市販のソフトはパッケージ、アプリはストア内の説明部分で対象年齢の確認ができます)

次回は「インターネット・ゲームのルールづくり」について特集します