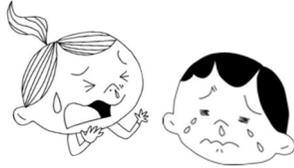


ほけんだより

赤阪小学校
保健室
R5 (2023). 3.2
No.14

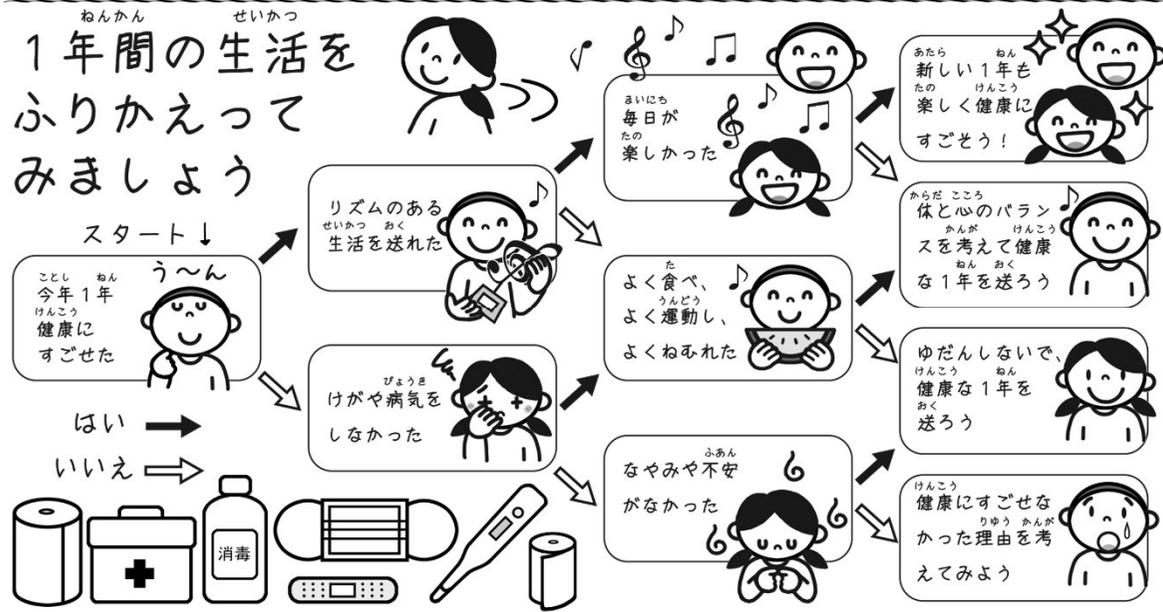
花粉症ってなあに??

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起すアレルギーです。かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。症状が長く続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。



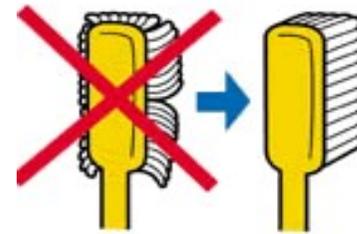
3月の保健目標 1年の健康についてふりかえろう

学年の締めくくりの時期になりました。4月、学年がスタートしたときと比べると、みんな見ちがえるように大きくなりましたね。また、友達のことを思いやったり、困っている人を助けたりできるようになって、心もずいぶん成長したと思います。1年をふり返って、新しい学年の目標をたててみましょう。



前年度の全校の受診率は、68.4% でした。結果はあまり変わっていません。まだ歯医者さんを受診していない人の中には、むし歯の本数が多い人もいます。

まだ受診していない人の歯の状態がとても心配です。大丈夫と思って放っている間にどんどんむし歯が大きくなって、痛みが出てきたころには、神経までぼろぼろになっていることがあります。ちりょう中の人がんばって続けてください。春休みを利用して受診し、新年度をピカピカの歯で迎えられるようにしましょう!!



毛先が広がった歯ブラシでいくらいいにブラッシングをしても歯はきれいになりません。歯ブラシの背から、毛先が見えていたら新しいものと交かんしましょう! 交かんの目安は1か月に1回です。

おうちの方へ 第3回げんきアップ週間にご協力いただきありがとうございました。

今回も子どもたちの頑張りや、おうちでの様子などを書いてくださった保護者の方が多く、取組みの様子がよくわかりました。前回の結果と比較すると、

- 朝食を毎日食べている児童が89%から82%に減少
- ほとんどの学年でメディア時間が20~30分短縮

という結果でした。子どもたちが毎日朝食を食べることは、成長期に必要な栄養を摂取し、健康な生活を送る上で必要なことです。元気に登校し、授業に集中するためにも、しっかり朝食を食べることが大切です。特に朝食にはエネルギーとなる主食(ごはん・パン)をしっかり食べるようにしましょう。メディア時間については、目標達成できている子が多かったですが、中には平日に5~7時間以上メディアに触れている子もいました。長時間のメディア接触は、脳の発育への影響、視力低下や姿勢への影響、生活リズムの乱れにも繋がるため、メディア時間を意識して過ごせるようにしたいものですね。おうちでのお声かけありがとうございました。

特集 最終回 子どもたちとインターネット・ゲーム

全4回の特集は今回で最後です。子どもたちにとって、安心・安全なインターネット・ゲームの利用ができるよう、ご家庭で話し合う機会にいただければ幸いです。

いつの間に?! 子どものゲーム課金で高額請求が…

コロナ禍において、「おうち時間」にスマートフォン・タブレット・ゲーム機などでオンラインゲームを利用して過ごす中で、子どもが親の許可なく課金してしまったというトラブルが増えています。



(独)国民生活センター相談事例より…

事例1:小学生の子どもが、オンラインゲームで150万円以上も課金していたが、決済完了メールが子どもに削除されていたため気づかなかった

事例2:小学生の子どもが父親のアカウントを使って家庭用ゲーム機で遊び、アカウントに登録されていたクレジットカードを利用して課金していた など

相談事例からみる特徴と問題点

- ・両親や祖父母など、保護者のスマホ端末を子どもに使わせている/保護者用アカウントでログインした家庭用ゲーム機を子どもに使わせている
- ・決済時のパスワードを設定していなかった/クレジットカードの管理が十分でなかった
- ・決済完了メールを見落としていたため、課金に気づかなかった
- ・子ども自身にお金を使っているという認識がない



子どものゲーム課金トラブル 防ぐ方法は?

- ・ゲーム課金のルールを家族で話し合しましょう
- ・ペアレンタルコントロールを利用しましょう
- ・プラットフォームとキャリア決済のアカウント設定を確認しましょう
 - 決済時にパスワードが設定されていますか?
 - 決済完了メールが届くようになっていませんか?
 - キャリア決済の上限額は設定されていますか?



未成年者が保護者の承諾なくオンラインゲームの課金をしてしまった場合は、未成年者契約の取り消しが可能な場合があります。不安に思った場合や、トラブルが生じた場合は、すぐに最寄りの消費生活センターなどに相談しましょう。*消費者ホットライン「188(いやや!)」番…最寄りの消費生活センターなどを案内する全国共通の3桁の電話番号です

インターネット・ゲームのルールを作ってみましょう!

～安全・安心なルールづくりのポイント～

ポイント1 家族で話し合っ規則を決めましょう

必ず子どもと保護者で話し合い、お互いに納得したルールを作りましょう
作ったルールは書きだして見えるところにはっておくといつでも確認できます

ポイント2 ルールは定期的に見直しましょう

子どもを取り巻く環境の変化に応じて、定期的に見直しましょう

ポイント3 ペアレンタルコントロールを活用しましょう

危険なサイトやアプリをブロックしたり、ネットの利用時間を制限できる「ペアレンタルコントロール」を上手に利用しましょう



たとえばこんなルール…

時間

- ネット・ゲームは1日〇分まで
- 使える時間は朝〇時～夜〇時〇まで
- 勉強中・食事中・入浴中は使わない

場所

- 子ども部屋にもちこまない
- 充電はリビングで
- ゲーム機を外に持ち出さない
- 歩きながら・自転車に乗りながら使わない

その他

- ネット・ゲームは宿題や翌日の準備などやるべきことをやってから
- 他人が作成した絵や写真を勝手にコピーしない
- 迷ったり困ったときはすぐに大人に相談する

危険

- 人の心を傷つける書き込みをしない
- 面と向かって言えないことは投稿しない
- 自分や友達の写真や個人情報は載せない
- SNS やゲームで DM(ダイレクトメッセージ)はしない
- 保護者に知らせずに、SNS で知り合った人と会わない

お金・アプリ

- アプリをインストールするときは、許可をとる
- ゲーム・アプリでの課金はしない
- 利用金額はおこづかいの範囲まで
- 保護者と一緒に毎月の利用料金をチェックする

守れなかった時

- どうして守れないのか必ず話し合う
- 守れない時は〇日間、保護者に預ける