

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

元気るんるん



柿がたわわに実る季節、深まりゆく秋を感じます。この柿の実ですが、収穫期を終えたのに、1つか数個残っているのを見たことはありませんか？取り忘れたのか、はたまた取ろうと思っても取れなかったのか・・・。

実は、これは、柿の木に、あえて実を残すという日本の伝統的な風習で、「木守り柿」といわれるものなのです。この風習には、主に3つの意味があるようで、1つは、木への感謝と来年の豊作への願い。もう1つは、冬に厳しい時期に、鳥や動物たちの食料となるよう分け与えるための配慮。そして、もう1つは、木を守るために残しておく「木の番人」として役目。この風習は、自然の恵みに感謝し、自然と共に生きてきた日本人の知恵で、柿の実の他にもみかんなどの果実でも行われるそうです。人間同士だけではなく、自然に対しても「おかげさま」「おたがいさま」と思いやる、そんな先人の優しく美しい心に触れるようで、豊かな気持ちになります。四季折々の日本の景色の美しさは、きっとそんな心がつくりだしているのかもしれない。



スマホ・インターネットについて学ぼう

スマホは、電話、カメラ、ゲーム、メールなど、いろいろなことができる便利な道具で、1番の特徴は、いつでもインターネットにつながっているということです。インターネットは、SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)で、いろいろな人と情報をやりとりしたり、写真や動画を見せ合ったり、ニュースなどを見たり、買い物したり、いろいろなことができるサービスで、スマホ以外にも、パソコン、タブレット、ゲーム機、テレビからもインターネットにつながることができ、私たちの生活になくてはならないものになっています。



スマホ・インターネットは、**便利！役に立つ！**
そして、なにより**楽しい！おもしろい！**

スマホ・インターネットには依存性がありますが、発達段階の子どもが長時間使用することで、依存性はさらに高くなるといわれています。そして、長時間使用すると、体や心に影響がでます。

◆長時間使用し続けると

- 体**
 - ブルーライトで睡眠障害→生活リズムの乱れ→スッキリしない体
 - 目が疲れる→視力低下
 - 脳が疲れる→頭痛・めまい
 - 姿勢が悪くなる→体のゆがみ・痛み



- 心**
 - がまんできない
 - イライラ
 - キレる
 - 暴力的



目で見ているようで、実は脳で見ているのです。スマホ、テレビやゲームなどのメディアは、脳の後頭葉しか使わないので、前頭葉がさびついてしまうのです。

* YouTube・TikTok・LINE・InstagramなどのSNSは、人間の快楽中枢を刺激するようになっているので、依存性が高く、脳の発達にも影響を与えやすいといわれています。海外では、未成年者を保護する目的で、SNSの利用を禁止したり、規制する動きが広がっています。

11月17日(月)～21日(金)
メディアコントロール週間

◆インターネットは、楽しく！便利に！「ルール」を守って！

- ①むりょうゲームってむりょうじゃないの?! ②ハマりすぎにこようじん! ③しゃしんで住所がはれちゃうの? ④ながらスマホはさけんがいっぱい!

<p>むりょうゲームのしくみ</p> <p>はじめるときはタダ</p> <p>つよくなるため、つづけるためには</p> <p>お金がいらす!</p>	<p>ネットは おすすめ じょうず</p> <p>おもしろ動画 おすすめ!</p> <p>おもしろゲーム おすすめ!</p> <p>おもしろアプリ おすすめ!</p>	<p>スマホのしゃしん</p> <p>しゃしんにはとった場所の</p> <p>じょうぼうがはいっている</p>	<p>ながらスマホ</p> <p>きけんがいっぱい</p> <p>おちる</p> <p>ころぶ</p> <p>ぶつかる</p>
--	--	--	--

インターネットで起きたトラブルは、だれもが被害者になるし、加害者にもなります。しかも子どもだけで解決するのはとても難しいです。もし、困ったことが起きてしまったら、そのときは、家族や先生など、周りの大人に早く相談するよう、日頃からお子さんと話し合っほしいと思います。家族で「ルール」を決め、気をつけながら、楽しく、便利に使いましょう!

こまったときは...
おうちの人や
せんせいに
すぐにそうだしましよう

11月の健康目標

< しせいを正しくしよう! >

保健室物語

...ある日の保健室。
Aさんがやって来て、「先生、足から血が出た。」と言ったので、「まずは、自分の名前を名のってくださいませ。」と言ったら、なにを血迷ったのか、「キズ!」とお答えになったのでございます。「あなたは、キズ様ですか?」なんてこった、パンナコッタ~!
...また、ある日の保健室。

Bさんがやって来て、体温計で熱を測ったかと思ったら、「ふざけとうう!」と叫ぶので、「何がふざけとるの?」と聞いたら、「36.5度だよ! ふざけとるう!」「えっ! その、どこがふざけとるんよ。」「ふざけとるじゃろっ!」「ふざけてない!」「ふざけとる!」「ふざけてない!」「ふざけとる!」...なぞのループ?!
なんてこった、パンナコッタでございます。



