

令和2年12月1日
立川市立第六小学校
校長 小林 邦子
養護教諭 吉原 真帆

ほけんだより

12月の保健目標

ハンカチ・ティッシュ を身に付けよう

令和2年ももうすぐ終わりです。

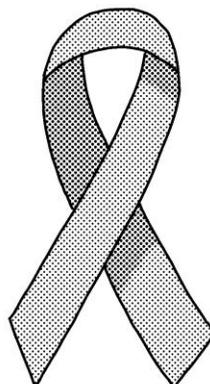
令和2年は新型コロナウイルス感染症など様々なことがありましたが、振り返ってみると、改めて人と人の結びつきについて考えさせられる一年だったと思っています。保護者の皆様には、

お願いばかりの1年間となってしまいましたが、毎日の健康観察チェックや、マスク着用などがあって、ここまで乗り切ってくれたと思っています。改めて感謝申し上げるとともに、今後ご協力をよろしくお願い致します。

さて、新型コロナウイルス感染症の流行の第3波について連日報道されています。感染対策については、「慣れ」によって、おろそかになってしまうことが怖いですが、それを乗り越えて継続していくことで「習慣」として身に付き、無意識にも行えるようになります。学期末に向けて改めて学校でも感染防止の指導を徹底して参りますが、ご家庭でも感染防止のルールの確認などしていただくと幸いです。

エイズの正しい理解を

HIVに感染している人の中には、周囲の人の誤った知識や、差別により苦しんでいる人がいます。エイズに対する正しい理解と支えんのシンボルとして、世界中でレッドリボン（赤いリボン）が使われています。国連の世界保健機関は12月1日を「世界エイズデー」として、エイズに対する正しい知識を広める運動を進めています。



年末年始は ゲーム・スマホ・SNS の使い方を 見直すチャンス！

冬休みになると家に居る時間が増え、ゲーム・スマートフォン・SNS 等を使う時間が増えます。そのタイミングで使い方のルールを作ったり、改めて見直すことで、生活習慣が乱れたり、ゲーム依存やスマホ依存になってしまうのを防ぐことができます。

○約束を決める

1日の使用時間や、内容（SNS やゲーム）、約束が守れなかったときどうするか等を決めて、紙に書き、壁など家族全員の目につく場所に貼っておきます。スマホの場合、家のWi-Fiのみの使用とすることで制限や管理が出来る例もあります。各家庭の環境に合わせて約束を決めてください。

○暇だからといってすぐゲーム・ネットという行動をとらせない

ちょっとした隙間時間に始めたことがきっかけとなって、習慣化してしまうと依存につながる可能性が高くなります。ゲームを習慣化させないために、「暇だな」と感じる時間の使い方を考えておくと良いでしょう。

○大人も自身の使い方について考える

ネットやゲームは大人もついついやってしまいがちですが、大人がやっていて子どもはダメというのは、子どもには理解しづらいことです。大人も子どもと同じルールの中で生活し、お手本となるようにしてください。

○コミュニケーションをとりながらできるカードゲームや、ボードゲームをやってみる

家族の中でカードゲームやボードゲームなどを通して会話のコミュニケーションをすることは、子どものコミュニケーションスキルの向上につながるだけでなく、家族間の信頼関係を強めることにもなります。ぜひご家庭で実践してみてください。