



令和7年3月3日

さいたま市立中島小学校 保健室



だんだん暖かい日が増え、春が近づいてくるのを感じます。1年生やなかよし学級の児童たちが植えたチューリップの芽も顔を出し始めました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒されたりリフレッシュできたりします。天気の良い日は外に出て、たくさんの花が咲く春を楽しみましょう。卒業して中学生になる6年生の皆さんも、新しい学年に進級する皆さんも、4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょうね。

## 令和7年度学校保健委員会についての アンケートにご協力ください

### 学校保健委員会って何？

本校では、毎年学校保健委員会を開催しています。学校保健委員会とは、保護者、教職員、地域の方々、学校医など、学校に関わる人たちみんなで、子どもたちの健康について考えて学びましょうというものです。

保護者の方であればどなたでもご参加いただけます。



### テーマ・内容についてのアンケートにご協力ください

令和7年度のテーマや内容について参考にさせていただきたく、アンケートを実施いたします。保護者の方々子どもたちの健康についてどんなことが課題と考えているのか、どんなことを知りたいのか、興味・関心の高いものがどうということであるのかについて、教えていただければと思います。ご協力をお願いいたします。

以下のQRコードを読み込んでいただき、ご回答ください。(所要時間約2分)

※ご回答いただいた内容については、学校保健委員会にのみ使用します。

※**3/17(月)までに** ご回答ください。



令和7年度学校保健委員会について



該当項目に☑していただく形式です。

所要時間は約2分程度です。

よろしくお願いします。



テーマや開催日時等が決定しましたら学校保健委員会参加についてご案内のお手紙を配付します。お忙しい中とは存じますが、ぜひご参加ください。

## メディアと上手につき合おう



4月から進級・進学し、新しい生活が始まります。安全のために子どもにキッズケータイを持たせたいという話や、中学では部活の連絡が SNS 等だという話も聞きます。現代では、我々大人も子どもたちも、パソコンやスマホ、タブレットなどのメディアを上手に使いこなす技術が求められています。保護者の皆さんも**お子さんとメディアの与える影響や上手な使い方について話し合っただければ**と思います。

### 持たせるときに おうちの人にしてほしいこと ～スマートフォン～

「スマホが欲しい」と言われたら、なぜ必要なのか、何がしたいのか（電話・メール・ネット・SNSなど）を話し合みましょう。スマホを持たせる前に、使用目的を明確にし、トラブルに巻き込まれたり依存症になったりしないよう、使うためには十分気をつけなければならないことを伝えます。

#### 1 ルールを決めておく

使い方・時間帯・使う場所・利用料金の範囲などのルールを決めましょう。



#### 2 スマホの機能を保護者も確認する

持たせる機種で何ができるのかを把握しておきます。時間制限やフィルタリングの機能も利用しましょう。

#### 3 利用の仕方を定期的に確認する

どのような使い方をしているのか、SNS やネットの利用はどのくらいなのかなど定期的に確認しましょう。

#### 4 依存症にならないように注意する

SNS などのやりとりが目立つとき、肌身離さずいつも持ち歩いているとき、お風呂やトイレにまで持ち込んでいるとき、深夜遅くまで使っているようなときには、子どもとよく話し合っ、使い方を見直します。

### スマホによるトラブルを抱えていないか、

#### 日頃から気にかけてみましょう

#### 〇〇〇トラブル早期発見のサイン〇〇〇

- ・ スマホを片時も離さない
- ・ 落ち着きがなくなってきた
- ・ スマホを頻繁にチェックしている
- ・ イライラしている、口調がきつい
- ・ 睡眠不足になっている
- ・ 食欲が落ちた、元気がない
- ・ 成績が落ちてきた
- ・ 表情が暗い、ふさぎ込んでいる
- ・ 学校に行きたがらなくなった
- ・ 会話が減ってきた
- ・ からだの不調を訴えることが増えた
- ・ 妙に明るく振る舞っている、ひょうきんになった など



### ながらスマホで起こった事故事例

スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った

イヤホンをしながら自転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた

夜、スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた

自分気をつけているから、「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで！

これらは実際に起こった事故です

早期発見のポイントは、子どもの様子が「いつもと違う」ということです。気になる様子があったら、親子で話し合い問題を解決することが必要です。

参考資料：「子どもが危ない！スマホ社会の落とし穴」「子どものネット依存とゲーム障害」