

# ほけんだより

令和元年7月5日  
福住小学校保健室

## RETHINK(もう一度考えて)!~自分も相手も傷つかない?~



ルールづくりの基本は『今(この学年で、この子ども(の成長や将来の幸せ)に必要か)です。』

先月行われました学校保健委員会では、たくさんの方にご参加いただき、本当にありがとうございました。今年度は、NPO 情報セキュリティ総合研究所の中野 徹先生より、「メディアと子どものつきあい方」と題して、お話していただきました。

子どものコミュニティサイトでの被害例や、情報発信の怖さ、ネット・スマホ依存に

よる健康被害、お家でのルールづくりなどについて興味深い話を聞くことができました。

近頃は、ネット上での書き込みについて、子ども~若者のトラブルが増えています。「ネットでのいじめを根絶したい」と奮闘するアメリカの高校生の話※をもとに、ネット上でのやりとりでは、今一度手を止めて『「この投稿は、相手も自分も傷つけることがないか」をもう一度考えてほしい』とおっしゃっていたことが印象的でした。

### ★参加者のみなさんの感想★

- ・本当に子どもにとって、スマホが必要となるタイミングはそっと見守っていかねばと思った。こちら(親側)の都合で安易に与えてはならないと教えられた。
- ・子どもにスマホを持たすときは、きちんとルールを決め、便利な反面、危険なことがあることも伝えたい。父親がスマホを触っている時間がとても長いので、今日聞いたお話を伝えたいと思う。
- ・ネットの怖さを子どもに伝えきれていなかったので、子どもがゲームをやりたいと切望しても、親として大切なことを伝えていきたい。
- ・友達、家族間のコミュニケーション不足や難しさが基本になっていると思う。ゲームに夢中になることや、メディアの使い方も現実逃避なのかなと思う。多くの情報にまみれても、結局自分のできる範囲でしか動けないし、(メディアを)良いように利用しながら、子どもとの対面を大切にしていきたい。
- ・自分の知らないアプリや、自分の知らない手口で、子どもが危険に巻き込まれることがあることを知り、自分の理解の範囲を超えていることがショックで怖かった。
- ・見えない相手とのやりとりの怖さがとてもよくわかった。



※小学生には少し難しいかもしれませんが、良ければお家の人と一緒に検索してみてください。高校生の素晴らしいスピーチが心に響くと思います。

書き込む前にもう一度考えて



…「家庭で話し合いたい」、「親子のコミュニケーションを見直したい」、「子どもたちにもネットやスマホ教室をひらいてほしい」…という感想が多くあったように思います。また、「まわりのお家では、親子でどんなルールを決めているのか知りたい!」という意見もありました。それについては、また次号(夏休み号)で紹介させていただきます。

## 夏かせ注意報

### ①手足口病

手のひらや足の裏、足の甲、口内などに

発疹ができます。熱はないか、  
あっても微熱程度ですが、食事が  
とりにくくなるため、脱水で  
入院することもあります。



### ②ヘルパンギーナ

のどや上あごに手足口病と同じような水泡が

できますが、口以外には発疹が  
出ません。また、高熱を伴う  
ことが多いです。



### ③プール熱(咽頭結膜熱)

強い結膜炎と39~40℃の高熱が特徴

です。プールに入らなくても、飛ま

つ感染、接触感染でうつります。

重症化すると肺炎などの危険も。



### 脱水に注意!

のどが痛いときには、塩味や酸味の強いものは  
避けたほうが無難です。ジュース類もしめること  
が多いので、お茶や牛乳などがおすすめです。

経口補水液なども上手に  
取り入れましょう。



特に、手足口病の患者数はこの時期としては過去10年で最も多くなっているようです。乳幼児に流行しやすい病気ですが、まれに学童期以降の子どもや大人もかかることがあるようです。こまめな手洗い、タオルを共有しないことなどにも気をつけましょう。

## 大人になってもキレイなハハ歯!

先月、全学年への歯ブラシ指導を終えました。どの学年も、一生懸命  
お話を聞いてくれ、自分の歯を鏡でしっかりと観察していました。

各学年の歯の成長にあわせて、主に歯ブラシの使い方を指導しました。また、お家でも  
子どもたちのブラッシングを見てあげてください。



ママにいつも、歯ブラシの  
あとみてもらってるよー!

歯周痛って子どももなる  
んやー。しっかり鏡で  
観察しよう!

