

ほけんたより 1 月号

お子様と一緒に
ご覧ください

せいかつ しゅうかん との 生活習慣を整えましょう！

さいきん さむ ひ おお あさ お ひと おお
最近はとても寒い日が多く、朝起きるのがしんどいという人も多いのではないで
しゅくだい なら ごと いそが ひと おも
しょうか？宿題や習い事などやることがたくさんあって忙しい人もいると思います
が、できるだけ早く布団に入るようにして、次の日の朝少しでもすっきりと目覚める
はや ふとん はい つぎ ひ あさ すこ め ざ
ことができるようになります。

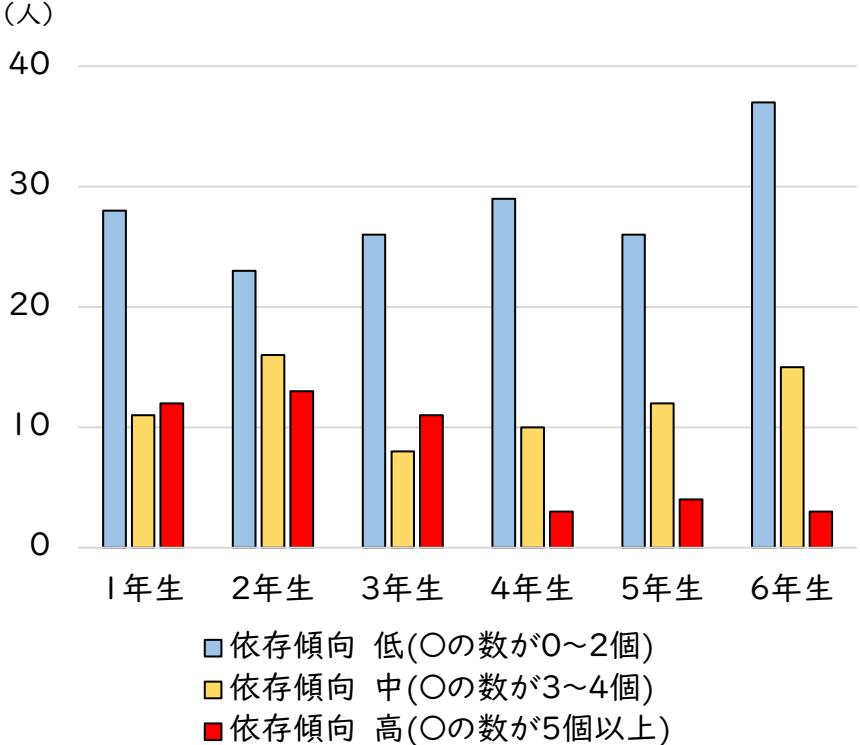
どうろ ゆき つ こお どうこうちゅう すべ ひと
道路に雪が積もっていたり、凍っていたりして登校中に滑ってけがをしてしまう人
ふ て い ころ とき て あたま
が増えています。ポケットに手を入れていると転んだ時に手をつくことができず、頭
かお つな てぶくろ りょうて
や顔などのけがに繋がってしまいます。手袋をつけたり、両手があくようにしたりし
ころ とき て
て転んだ時すぐに手をつくことができるようにならう。



スマホ・ネットとのつきあい方チェックシートを実施しました



質問項目	
①	インターネットに夢中になっていると感じていますか？
②	満足感を得るために、インターネットを使う時間を長くしたいと感じていますか？
③	インターネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことがたびたびありましたか？
④	インターネットの使用時間を短くしたりやめようとすると、落ち着かなかったり、不機嫌になったり、落ち込んだり、イライラしたりしますか？
⑤	使い始めに思っていたよりも、長い時間、インターネットをつないだ状態でいますか？
⑥	インターネットのために、大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか？
⑦	インターネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘をついたことがありますか？
⑧	自分にふりかかった問題から逃げるため、または絶望、不安、落ち込みといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？



ひだり つか
左のチェックシートを使ってスマホや
いぞん けいこう
ネットへの依存傾向(はなれられない
じょうたい かくにん
状態)を確認しました。

どの学年も「依存傾向 低」の児童が
もっとおけっかく最もも多い結果になりました。しかし、どの
がくねん いそん けいこう てい じどう
がくねん いそん けいこう こう じどう
学年にも「依存傾向 高」の児童がいま
す。

メディアはとても便利で楽しいものです
が、みなさん的心と体の健康を奪ってし
まうものになる可能性もあります。おうち
の人とメディアを使うときのルールをしつ
かり決めて、メディアと上手につきあいま
しょう!