



令和5年12月20日 ほけん室発行

築港小 5つの合言葉

チャイムで
着席
準備OK

ろうかは
静かに
右側を

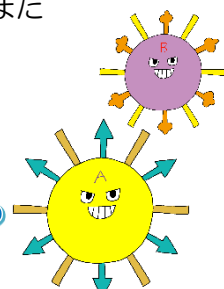
くつを
そろえよう
かかと
のところで

なかよく
あそぼう
友だちと

自分から
あいさつ
元気に返事

今年はインフルエンザの流行がとて早く、現在「インフルエンザ警報」が岡山県に出ています。築港小学校でも、すでにインフルエンザにかかった人もいます。かかった人の話を聞くと、インフルエンザはふつうの風邪と違って、くらべものにならないくらいしんどいようです。また今年はインフルエンザだけでなく、いろいろな感染症も流行っているようで心配です。これから楽しい冬休み、インフルエンザなどの感染症に気を付けて過ごしましょう。

インフルエンザはどこから侵入してくるのか！？

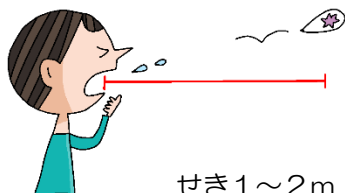


★その1

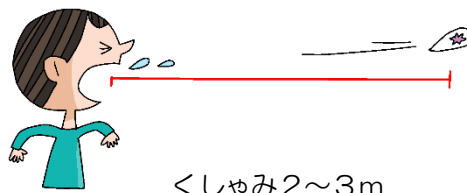
咳で吹き飛んだインフルエンザウイルスは机やドアノブなどいろいろなところにひそんでいる！！そのウイルスが手にくっついて、その手で食べ物を食べる・鼻をさわる・まんまと体の中に侵入完了！

★その2

インフルエンザウイルスは咳とともに新幹線なみの速さでとんでくる！その飛距離はおおよそ2m！空気の中にただよったりいろいろなところにくっついていて、気がついた時にはすでに体の中に侵入完了！



せき1～2m



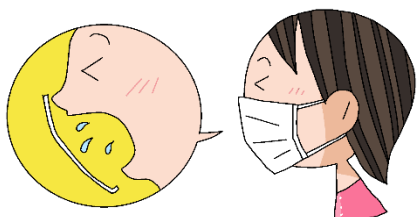
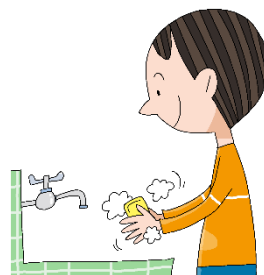
くしゃみ2～3m

では…

どうすればいいの？

インフルエンザウイルスの侵入を防ぐためには、やっぱり**こまめな手洗い**が一番！せっけんをしっかりと泡立てて、手についたウイルスを一刻も早く撃退してしまおう！とくに食事の前、外から帰った後には必ず石けんで手をあらおうね！

それから、インフルエンザのウイルスが遠くに飛んでいかないように、咳が出るときは**マスク**をつけ、咳エチケットをまもりましょう！



しっかり手洗いで元気にすごそう

ゲームに支配されていませんか？

寒くなってくると、暖かい部屋にとじこもって、ついパソコンやゲームなどを長い時間してしまっていないですか？

ゲームは楽しい！気持ちはよくわかりますが、だらだらと長時間やっていると、感情をコントロールしたり、考えたり、想像したりする時に使われる脳の部分（前頭野）の働きがぶくなって、「ゲーム脳」といった状態になってくるそうです。



ゲーム脳チェック

・あなたはどうですか？

- ☐ 毎日ゲームをしないと落ち着かない。
- ☐ ちょっとのことですぐいらいらしてキレてしまう。
- ☐ ゲーム以外のことがつまらなく感じる。
- ☐ 勉強や読書に集中できない。
- ☐ 忘れ物が多い。



ふたつ以上チェックが入ったら要注意！
家族で話し合って時間などのルールを決めて、健康に気をつけてメディアと付き合っていきましょう。



そこで...



冬休みスマイルカードに取り組みます

今年度の冬休みもみなさんに元気で過ごしてほしいので、スマイルカードに取り組みます。スマイルカードには、家庭でのメディアのルールを決めて、取り組む内容も入れています。みなさんは、11月に「家庭学習がんばるぞ週間」で学習の取り組みと一緒にメディアのルールを守ることもがんばってきましたね。冬休みはメディアに触れる機会が増えやすいのでメディアについて考える機会をもってほしいと思います。また、家族とも多くの時間を過ごすことができる時期です。家族の一員として家のお手伝いをしたり、一緒に身体を動かして遊んでみたりするのもいいですね！

～11月の家庭学習がんばるぞカードより～ メディアのルールの一例紹介

- ・宿題が終わってからメディア。
- ・近くでテレビを見ない。
- ・休日以外はゲームをしない。
- ・ゲームは一回30分。
- ・家の人がいるところでゲームをする。
- ・動画を見過ぎない。

おうちの方へ

スマイルカードの取り組みをよろしく願います。おうちの人からの欄に冬休みに子どもさんと一緒に取り組んだことなどありましたら教えてください。

おうちの方からの励ましの言葉は子どもたちのやる気につながります。
よろしくお願いいたします。