

# ほけんだより 12月

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからだそうです。暖かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。



## 集まれ!! のびのび教室

12月11日に、3・4年生児童と保護者を対象に、健康運動指導士の鹿毛先生、栄養士の小森谷先生、をお招きして「集まれ!! のびのび教室」を開催しました。

鹿毛先生からは、身近なものを使って親子でも楽しめる楽しい運動を教えてくださいました。タオルや新聞紙を使ったり、音楽に合わせて体操をしたりと、児童だけでなく、ご参加いただいた保護者も楽しく体を動かすことができました。寺田先生からは、生活習慣病にならないための食事と健康についてのお話がありました。500mlのジュースに含まれている砂糖の量やポテトチップス一袋に含まれている油の量を知り、びっくりした表情の児童が印象的でした。



## 6年 RD テスト

6年生の授業で歯肉炎について学習しました。歯肉炎もむし歯も「歯垢（プラーク）」が原因です。RDテストで口腔内のむし歯菌の量を調べたり、カラーテスターで磨き残しのチェックをしたりしました。RDテストの結果、口腔内の細菌量が多かった人は生活習慣や食事の内容や食べ方を見直してみましょう。カラーテスターは古い歯垢は青く、新しい歯垢は赤く染まります。特に青く染まってしまったところに注意しながら歯をみがくようにしましょう。



携帯型

## スマホとゲーム機の違いと特徴

ゲームをまったくやらないということは、今を生きる多くの子どもたちには難しいことです。メリット、デメリットを知って楽しく安全に利用しましょう。

### オンラインゲームの特徴

- ①無料スタートが多い
  - ②様々なゲーム（アプリ）がある
  - ③起動させるための特典がある
  - ④終わりが無い
- など、一度始めるとやめるのが難しい。



### 行動範囲

いつでも、どこでも使用できる。異動しながらも可能。ネット環境があれば永遠に続けられ、だれとでもできる。アプリを入れれば膨大な量のゲーム、SNSなどができる。

### 使用のコントロール

常にON!と手軽。スリープ、待ち受け機能のためOFFの切り替えがなく、長時間使用できる。

### 対戦相手

ネットのむこうには、まったく知らない人、年齢、性別を偽っている怖い人も。サイト閲覧制限なども必要。

スマホ



### 無料のわな

- ①毎日定期的にお知らせとアイテムゲットがある
- ②無料ゲームダウンロードで、色々なゲームがいくつも手に入る
- ③習慣化してやめられなくなる

### 課金

強いアイテムを手に入れるため、どんどん課金をしてしまうシステムが特徴。子どもたちだけでなく、多くの大人もはまる。



### 携帯ゲーム機の特徴

#### ネットに接続しなければ

- ①クリアで終了（終わりがある遊び方が可能）
- ②課金がない
- ③通知やログイン特典はない

※ネット接続ではゲーム無料ダウンロードやゲーム購入などが可能



### 行動範囲

ネット環境があれば通信も可能だが、ネット接続が必要ないソフトや、カード型やパッケージ版などを選ぶと比較的安全に楽しむことができる。



### 使用のコントロール

ON/OFFでの使用が基本! 使う時間をコントロールできる。

### 対戦相手

ネット接続設定をしていないければ対戦相手は友達などの知人のみで安心。

携帯型  
ゲーム機



### 設定によっては

ゲームをONにしたまますれ違ったときなどに、赤外線機能などで他人と知り合いとなることがあり、注意が必要。



電子ゲームをさせる時には、スマホよりも、ネットに接続できない環境にした携帯型ゲーム機の方が依存度が低いと言われます。近年、ネット依存等で医療機関を訪れる子どものほとんどは、オンライン型のゲーム機やスマホゲームを使用していた子だそうです。もうすぐ冬休みに入り、室内で過ごす時間が増えると思います。メディア利用に関しては、ご家族で決めたルールを守って楽しんでほしいと思います。

