



作成：小鹿野中学校 長若小学校 三田川小学校 両神小学校 小鹿野小学校 養護教諭5名

小鹿野町立小学校の統合に向け、町内小・中学校5校で「ほけんだより No.2」を作成しました。  
小鹿野町の子供たちの健康、安全に関する情報や学校保健の取り組みなどをまとめました。  
おうちの人と読んでみましょう！

## しゅうがくじ けんこうしんだん 就学時健康診断



9月24日（火）小鹿野小学校で町内の就学児健康診断を行いました。38名の新1年生が集まり、入学する小学校の校内を歩きながら健診、検査を受けました。

子育て講座を聞いていただいた保護者の方には、来年度に向けて小学校での過ごし方を共有する機会となりました。

## ちょうないしょうがっこうごうどうがっこうほ けんいんかい 町内小学校合同学校保健委員会

7月12日（金）に小鹿野町4小学校合同の学校保健委員会を開催しました。埼玉県医科大学国際医療センター 緩和医療科教授 内田望先生（元国保町立小鹿野中央病院 院長）にお越しいただき、『命の大切さ』について講演をしていただきました。各校の6年生と保護者の方が参加しました。

講演では、①自殺はしない②「ありがとう」を言おう③「死ね」って絶対に言わないの3つのことについて話していただきました。特に念を押して何度も繰り返していた言葉は『生きていることは当たり前のことではない』です。自分が生まれてきたことに感謝をし、日々生活をしてほしいと思います。



## ごうどうかつどう 合同活動

げいじゅつかんしょうかい  
芸術鑑賞会



しんこうか  
新校歌の  
わくい  
枠入れ

わざ きょうしつ  
技の教室



ごうどうきゅうしょく  
合同給食

アドベンチャー  
きょういく  
教育



いろいろな活動を  
とおして、これから共  
に過ごす仲間と  
すてき けいけん  
素敵な経験を積み  
ました。



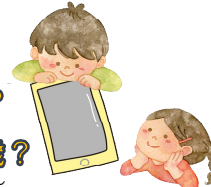
まだまだ寒い日が続いていますね。寒くて体を縮めたり、部屋に閉じこもったりしていませんか？骨は、太陽の光を浴びると丈夫になるそうです。元気いっぱい体を動かして、手洗いうがいも念入りに、今のうちに健康な生活習慣を身につけておきましょう。



## 年齢制限を知っていますか？

12歳？

18歳？



SNSの利用には、年齢制限や推奨年齢があることを知っていますか？たとえば…

**LINE**：利用推奨年齢は12歳以上となっています。また、青少年のトラブル防止を目的に、18歳未満には機能制限があります。保護者の同意と管理の下利用することが勧められています。

**Instagram**：利用規約では13歳未満の利用を制限しています。また13～17歳は、非公開アカウント、60分以上の連続利用制限を加えることになりました。不適切なコンテンツに対するフィルターは強化され、コメントやDMの言葉にも自動でフィルタリングされます。その他にも、親子での確認が必要なことがあります。

**YouTube**：18歳未満の利用者は、制限のかかった動画は見られません。18歳未満の場合は、制限付きモードで利用することもできます。子どもが安心して視聴できる環境を整えるための機能です。18歳以上でも、利用設定から制限付きモードに設定し、不適切と判断された動画を視聴しなくて良い環境を整えることもできます。

**スマートフォンの利用**：SNSの使い方による危険もありますが、心身の健康被害も多く報告されています。キャリア各社で購入時にフィルタリング機能の適用が推奨され、安全確保のために多様な機能が展開されています。18歳未満の利用には原則フィルタリングサービスへの加入が義務づけられている会社もあります。決められたルールを守り、モラルを持って適切な使い方をしましょう。

私たちが伝えたいことは、**スマホ片手にすくさずに、外に出て体を動かそう！！**ということです。



## あかぎれしもやけから手をまもろう

**あかぎれ**・・・皮膚の表面の油分や水分が失われ、乾燥した皮膚がかさついて赤くなり、一部に出血を伴う亀裂が入る症状。冬は気温が下がり空気が乾燥するため水分を失われやすく、また手洗いや消毒によりあかぎれを誘発してしまうこともあります。



**しもやけ**・・・寒くなると血管が縮み、血液の流れが悪くなるのが原因で末梢部分が赤紫に腫れてしまう症状。痛がゆさや水ぶくれになることもあります。



手をまもるには？

- 1、冷やさない
- 2、かんそうさせない
- 3、ハンドクリーム
- 4、マッサージをする

