



2021. 12. 1

鳥飼東小ほけんしつ

おうちのひとと

いっしょによんでね☆

今年も残りわずかとなりました。2021年は、新型コロナウイルスが流行する中、延期されていた学校行事を無事に行うことができてよかったと思います。皆さんの頑張っている姿や楽しんで取り組んでいる姿がたくさん見られました。新年も元気に迎えることができるように、生活習慣を整えましょう。2022年も、いろんなことにチャレンジして、自分自身を成長させる年にしましょう！



ただ、スマホを正しく使えているかな？

ちゅうい 注意！ 自分を守るために、インターネットで知りあった人には会わない！「会いたい」と言われたら、必ずしんらいでできる大人に相談しましょう！

とりかいひがししょうがっこう 鳥飼東小学校のみんなは何問正解することができるかな？



インターネットの使い方あれこれ

- | | |
|---|---|
| ① インターネットは、世界中の人が使っている。..... ☐ ☐ | ⑤ 人に見られたくない写真は、友達ちに送ってもかまわない。..... ☐ ☐ |
| ② インターネットに、自分の名前や住所を書きこんでもよい。..... ☐ ☐ | ⑥ インターネットでねられるのは、女子だけである。..... ☐ ☐ |
| ③ インターネットにのせた名前や写真は、かんたんに消すことができない。..... ☐ ☐ | ⑦ ゲームアプリで知らない人と協力プレイをしたが、やさしいと思った人となら、じっさいに会ってもよい。..... ☐ ☐ |
| ④ ゲームアプリで知り合った人のプロフィールに、「20才・女子大学生」と書いてあり、写真もやさしそうな女の子だったので、この人になら何でも相談してよい。..... ☐ ☐ | ⑧ インターネットの情報は、全て正しいことがっている。..... ☐ ☐ |

答えは裏面の下に書いてあるよ。一つでも間違えた人は、もう一度スマホの使い方をお家のひとと確認しよう。スマホはとても便利なものですが、使い方を間違えたら気が付かないうちに人を傷つけてしまったり、自分に危険がおよんだりすることもあります。正しく賢く使いましょう。

がつ 11月のほけんしつの様子

11月は、食育やKDDIのスマホ教室などがありましたね。これから気温もぐっと低くなり風邪をひきやすい季節になります。しっかりバランスのとれた食事をして、ウイルスに負けない体を作りましょう。もうすぐ冬休みに入ります！携帯を使う時間やゲームをする時間をおうちのひと確認して、安全に賢く使うようにしましょう。



今回は別府小学校の池上先生と伊藤先生が本校にきて栄養や給食について教えてくださいました。

1・2年生は「パクパク号」が冒険する話を聞きました。元気よく冒険するためには、3色栄養をバランスよく食べることが大切でしたね。
黄：「熱や力になる炭水化物」
赤：「骨や体を強くするタンパク質」
緑：「体の調子を整える」



6年生は「お弁当作り」で大切なことを聞きました。
① 自分の身長にあったお弁当箱の大きさ(カロリー)
② 隙間がないように詰める
③ 主食：主菜：副菜 = 3：1：2
④ 調理法
⑤ いろいろ

4年生は「おやつについて考えよう」の授業でした。
① 一日に摂取してもいい砂糖・油の量
② どんなお菓子里に砂糖が多かったかな
③ 健康にいいおやつの食べ方
★ご飯の前などはおやつをたくさん食べず、しっかりおかずや白ごはんを食べましょう。

3・5年生はもうすぐ食育の授業があるよ！



保護者のみなさまにお伝えしたいことを裏面に記載していますのでご確認ください。

保護者のみなさまへ

SNSを利用して犯罪の被害に遭った児童数は、過去5年間で増加傾向にあり、また、被害児童の中で、フィルタリング利用の有無が判明した被害児童のうち、約9割がフィルタリングを利用していません。お子さんにとってインターネットが身近になっている今日では、お子さんが被害に遭わないように、保護者がきちんとお子さんのインターネット利用を見守っていく必要があります。



お子さんを守る「フィルタリング」

- ①携帯電話回線から
- ②無線LANから
- ③アプリから

従来の携帯電話は①、スマートフォンは①②③に対応するフィルタリングが必要！

お子さんが安全にインターネットを利用するためには、スマートフォンの場合、①②③の3つのフィルタリングが必要となります。携帯電話大手3社が提供する「あんしんフィルター」などでは、簡単な設定で①②③のフィルタリングが可能です。

使用時間や利用できるアプリの制限など、年齢に応じた制限をしましょう。

※iPhoneでのアプリ制限や利用時間制限は、端末の設定を行う必要があります。

家庭におけるルール作り

犯罪やトラブルからお子さんを守るために、フィルタリングの利用とともに、日頃から家庭でのコミュニケーションをとり、お子さんにインターネットの危険性を教えることや、一緒に家庭のルールを作ることが大切です。ルール作りは、できるだけスマホ等をお子さんに持たせる前に決めましょう！また、ルールを守れなかったときのルールも決めましょう！



相談窓口

警察では、インターネット利用に関するトラブルや犯罪被害を始め、非行、家出、いじめ等の少年問題に関するあらゆる相談を電話又はメールにより受け付けています。都道府県警察の少年相談窓口（ヤングテレホンコーナー等）又は最寄りの警察署まで相談してください。



▼都道府県警察の少年相談窓口について

<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html>

ホームページにある「学校からのお便り」→「保健だより」→の中に掲載してある「ネットスマホ時代の子育て」もぜひご覧ください。

①長時間の使用 ②SNSやオンラインゲームでのトラブル ③子どもたちを取り巻く危険 等 注意すべきことや相談窓口などの情報が記載されています。大人の目に見えないところでトラブルに巻き込まれる危険があるので、ご家庭でも再度携帯やゲームの使い方を話し合ってください。

- ・毎日リーバーの入力にご協力いただきありがとうございます。今後も引き続きよろしくお願い致します。
 - ・インフルエンザ等、出席停止となる感染症と診断された場合は、速やかに学校までお知らせください。
 - ・冬休み中に、上靴に破損がないか、体育館シューズや体操服のサイズが小さくなっていないかなどのご確認をお願いします。
 - ・冬休み（クリスマスやお正月）に周りの大人からすすめられ、アルコール飲料を飲む小学生が増えています。「飲酒は20歳になってから！」のルールを守れるように、周りの大人たちが責任をもって見守ってあげてください。
- ※ノンアルコール飲料は、成人向けに製造されていますので、未成年が飲んではいけません。また、ジュースと見間違えるようなアルコール飲料もありますので、十分ご注意ください。
- ☆今年もご協力いただきありがとうございました。皆様、健康で良いお年をお迎えください。

クイズのこたえ

①の答え…○ 世界中の人とつながることができて便利ですが、子どもを狙った悪い人もいることを覚えておきましょう。	②の答え…× 名前や住所等を書き込むと、イタズラに使われてしまうかもしれません。自分の身は自分で守りましょう。	③の答え…○ 自分が消しても、世界のどこかの誰かが画像を保存していて、インターネットにのせる可能性もあります。	④の答え…× インターネット上には、ウソのプロフィールや写真をのせて、だまそうとする人もいます。
⑤の答え…× 一度インターネットにのせた写真は、簡単に削除できません。たとえ友達でも、人に見られたくないものは送ってはいけません。	⑥の答え…× 男の子でも、インターネットで知り合った人に、見られたくない写真をとられてしまった事件もありました。	⑦の答え…× 悪い人が優しい人のふりをしていることも、あります。インターネットで知り合った人に出会うのは絶対にやめましょう。	⑧の答え…× インターネットの情報はすべてが正しいとは限りません。嘘に騙されないよう気を付けましょう。