



# すこやかにこやか東郷っ子

自分らしく生きる力を身につけ、  
なかまとたくましく歩む子



福井市東郷小学校 学校だより  
令和6年12月13日第14号  
TEL 41-0003 FAX 41-0974  
Mail togo-e@fukui-city.ed.jp

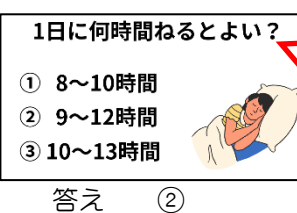
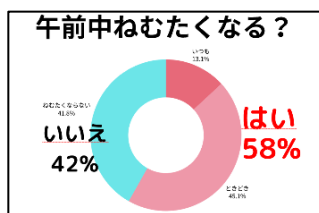
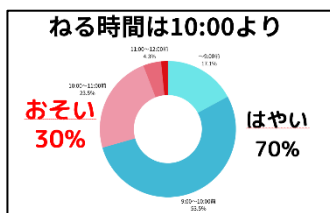
## 学校保健委員会がありました。 東郷っ子の健康な生活をめざして 12月10日(火)

「病気やけがに負けない健康な心と体をつくろう」をテーマに、全校児童が参加して学校保健委員会が開かれました。この会を通して、病気やけがを予防するために、望ましい生活習慣を知ったり、自分の生活習慣をふり返り、主体的に改善できるようにしたりすることをねらいとしています。

はじめに、健康委員から、児童アンケートの結果を、劇を交えて紹介してくれました。



### ●睡眠について

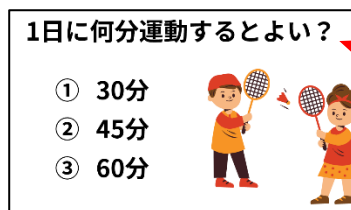
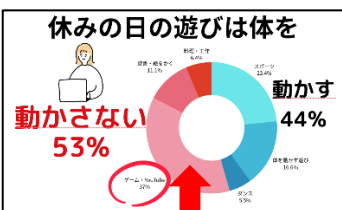
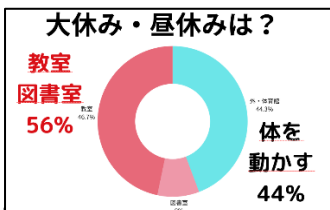


しっかり睡眠をとるために

- ・太陽の光を浴びる
- ・運動をする
- ・お風呂に入る
- ・ベッドにスマホを持ち込まない

寝る時間が10時より遅い人が30%いました。また、午前中も眠たくなる人も半分以上いました。小学生は睡眠を9時間はとれるといいそうです。

### ●運動について

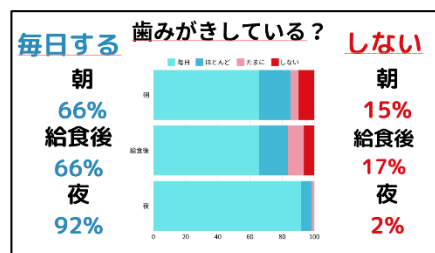


「動かさない」人で「YouTubeやゲームをしている人」が48%いました。

しっかり眠るためには、日中に体を動かすことも大切だそうです。しかし、大休みや休みの日に体を動かす遊びをしている人は半分以上でした。さんぽやそうじ、自転車乗りなど少しでも体を動かすことを意識できるといいですね。



### ●歯みがきについて



↑これくらいだそうです。

給食後に歯みがきタイムを取っていますが・・・磨いていない人もいました・・・。

そのほか、最近寒くなって、石けんを使って手洗いしていない人が増えていることがわかり、しっかり石けんで洗うことが大切だとの話がありました。



本校の学校医 福山医院の福山先生からは、「朝ごはんをしっかり食べると学習や運動などの成果が上がる」ことなど、データをもとにしたお話があり、朝ご飯の大切さを教えていただきました。

今回、健康委員会の皆さん、福山先生から教えていただいたことから、自分の生活を見直したいですね。

## 保護者懇談会 ありがとうございました。 12月5、6日(木・金)

いつの間にか秋も過ぎ、冬の気配が増してきた12月はじめに保護者懇談会が行われました。保護者の皆様には、お忙し中お時間を作っていただきありがとうございました。担任からは、保護者の皆様とお子様のこれからについて一緒に歩んで行かせていただきたいとの思いで、頑張りやこれからつけていきたい力等についてお話をさせていただきました。子ども達は、一人一人が自分の力を存分に発揮するべく頑張ってきました。たくさん褒めてあげてください。また、冬休み明けには、新年を迎えた喜びと決意等で一段と大きくなった東郷っ子に会えますよう、保護者の皆様には今後ご理解とご協力いただきたく、どうぞよろしくお願いいたします。



## 親子で考えましょう！我が家のスマートルール 冬休みにチャレンジ！強化10日間

先日は、お子様さまと一緒に「我が家のスマートルール」を考えていただきありがとうございました。先日の学校保健委員会にもあったように、休みの日には、ゲームやYouTube等を視聴しながら過ごす児童が多いことがわかりました。これからの冬休みが有意義なものになりよう、ぜひ親子でスマートルール強化に取り組んでいただき、ゲームやオンライン等に頼らない過ごし方をお子様と共に楽しんでいただくと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

| 12/24(火) | 25日(水)  | 26日(木)  | 27日(金)  | 28日(土)  | 5日間の合計              | 制限時間(分)          |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------------------|------------------|
| 時間<br>分  | 時間<br>分 | 時間<br>分 | 時間<br>分 | 時間<br>分 | 時間<br>分             | ブルー<br>合計 5 時間以下 |
| 〇かム      |         |         |         |         | 〇の数<br>合計 5~15 時間以下 | イエロー             |
| その他の人    |         |         |         |         | 合計 15 時間超過          | レッド              |
| 1/3(金)   | 4日(土)   | 5日(日)   | 6日(月)   | 7日(火)   | 5日間の合計              | 制限時間(分)          |
| 時間<br>分  | 時間<br>分 | 時間<br>分 | 時間<br>分 | 時間<br>分 | 時間<br>分             | ブルー<br>合計 5 時間以下 |
| 〇かム      |         |         |         |         | 〇の数<br>合計 5~15 時間以下 | イエロー             |
| その他の人    |         |         |         |         | 合計 15 時間超過          | レッド              |

### ★本校の「冬休みの生活」より

ネット(ゲームや YouTube など)は、一日1時間までにしよう。(スマートルールを守ろう)

県の県民安全課が発行している「インターネット安心・安全通信」では、保護者や児童生徒の皆さんに以下のような、身近な事案等を紹介しながら、注意喚起をしています。時間のある年末年始に是非ご一読いただきますと幸いです。大切な子ども達をネット社会の不安から守っていきましょう。

◆◆ 令和6年度 インターネット安全・安心通信 ◆◆

『無料読み放題』の落とし穴  
～インターネットトラブル事例集 2024 年版より～

児童生徒向け 第3号 送信日 2024/6/3

最近、スマホでたくさんのマンガを読むことができます。しかも「無料読み放題」というサイトも多く目にします。ついつい、よく知らないサイトで読んでしまうと、いつの間にか落とし穴にはまってしまうこともあるようです。

◆◆ 令和6年度 インターネット安全・安心通信 ◆◆

親子でチェック！オンラインゲーム  
～オンラインゲームを楽しむときの注意点～

◆◆ 令和6年度 インターネット安全・安心通信 ◆◆

SNS に起因する被害児童の現状  
～被害にあわせないために親ができること～

◆◆ 令和6年度 インターネット安全・安心通信 ◆◆

それ、バイトじゃなくて犯罪です！  
～インターネットトラブル事例集 2024 年版より～

このほかにも、たくさんの話題が提供されています。HPが開いたら、ページの下の方にスクロールしてください。

インターネット  
安心安全通信HP



## さあ、冬休みです！ 12月24日(火)～1月7日(火)

2学期も半分が過ぎました。いよいよ子ども達が楽しみにしている冬休みがやってきます。年末年始、家族の一員としての役割を果たす機会も多くなることと思います。ぜひ役割をもち、様々な経験を積んでほしいと思います。また、短い期間ではありますが、家族でゆっくりと過ごす時間もとれるといいですね。冬休みが明けると、学年のまとめに向かって走り出すことになります。新しい年のはじめには「新年の決意」をもち、1月8日(水)に元気に登校してくれることを待っています。

今年も1年 お世話になりました。ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

東郷っ子へ

★困ったことや相談したいことがあるときは、次のところに連絡してみよう。

ヤングテレホン(平日 8:30～17:00) Tel0120-57-4970(愛護センター)

メール相談 yanteresoudan@city.fukui.lg.jp (返信には数日かかります)

感想を  
お願い  
します→

