



習志野台第一小学校 2025年9月号

お家の人といっしょに読みましょう

今日から学校生活が始まります。長いようであつという間だった
夏休みは楽しい思い出が出来たでしょうか。

夏休み期間は、いつもより家にいる時間が増えたと思いますが、
インターネットの使い方はどうでしたか？ふり違ってみましょう。

9月の保健目標

けがをしそうな場
所・場面に注意！

問題

小学生は、インターネットを1日に平均
何時間くらい使っていると思いますか？

- 1 低学年は約30分、
高学年は約1時間30分
- 2 低学年は約1時間、
高学年は約2時間
- 3 低学年は約2時間30分、
高学年は約3時間30分

答え 3

こども家庭庁の調査では、令和6年度の子どものインターネットの
平均利用時間は、小学校低学年で約2時間24分、高学年で約3時間44分
でした。インターネットやSNS、スマホなどのデジタルメディアは、す
ぐに「調べる」「動画を見る」「ゲームをする」「メッセージを交換する」など
ができ、便利です。そのため、気づかないうちに長時間使用し続けてしま
う可能性があります。

長時間使用していると、
いろいろな問題(副作用)が...!



しりよく
視力が
低下する



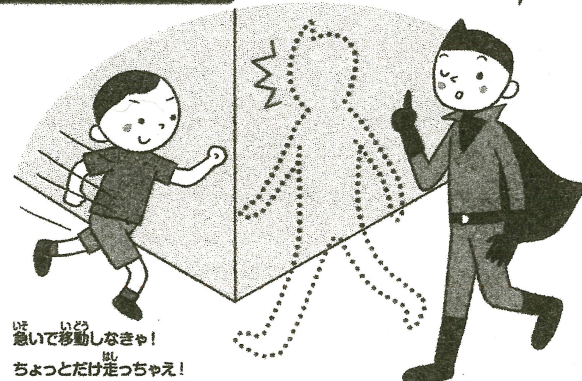
かた
肩がこる
(頭が痛くなる)



生活リズムを「お休みモード」から「学校モード」に切り替えて、毎日元気にすごしましょう！
そのためには、けがの予防は大切です。けがを予防するためにどんなことに気をつければいいのか、
一緒に考えてみましょう！

安全にすごすための技を学ぼう！の巻

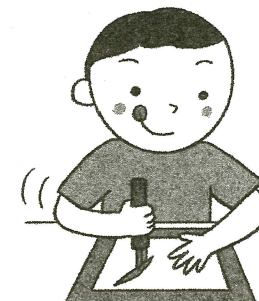
① 曲がり角で...



曲がり角を曲がる時は、その先
に人がいるかもしれないこと
を忘れないで！廊下は歩こう！

急いで移動しなきゃ！
ちょっとだけ走っちゃえ！

② 刃物を使うとき...

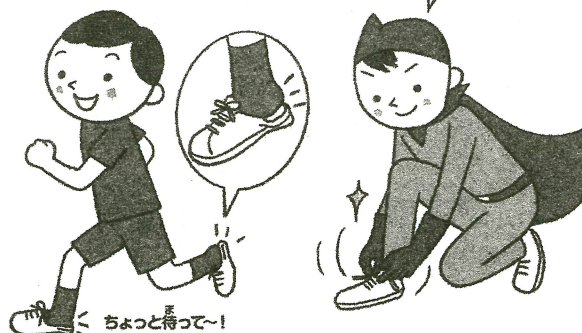


ココをこうしたいから...えい！
自分流の使い方をしてみよう！

カッターやホチキス、刃物を使う
ときは、使い方の決まり(ルール)
を守ろう！安全第一！



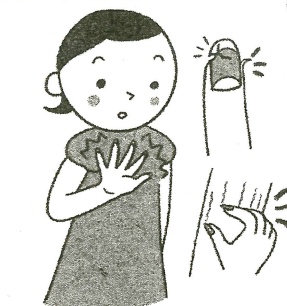
③ くつをはくとき...



かかとを踏んでいる、ひもを結びな
おしていないなど、くつをちゃんと
はかないのは、けがのもとです！

ちょっと待って～！
ちゃんとはけていないけど、いいか！

④ つめがのびている...



つめがのびていたみたい
でも、とくに問題ないか！

つめがわれたり、のびたつめで人
をひつかいたりしちゃうかも！
週に1回、切るようにしよう！



⑤ 室内で遊ぶとき...



おっと、そこはその遊びができる場所
かな？周りをよく見て、よく考えよう！
(校庭でも周りをよく見ようね！)

室内でも、ちょっとならいいか！
ここで遊ぼうよ！

5つの場面では、それぞれこれからどんな
けがをしそうでしょうか。

- | | | |
|----------|-----------|---------|
| ・すりきず | ・ねんざ | ・歯をぶつける |
| ・だぼく(打身) | ・深爪(ささくれ) | ・つき指 |
| ・切りきず | ・骨折 | ・鼻血 |

では、どんなことに気をつければ、けがを
防げようでしょうか。

- | | |
|--------------|--------------|
| ・廊下を歩く | ・かかとをふまない |
| ・使い方のルールを守る | ・つめは短く切る |
| ・くつをはくときは、毎回 | ・遊ぶときは周りをよく見 |
| ひもを結びなおす | て安全に気をつける |

