



学校だより

# やさとっ子

四日市市立八郷小学校

第14号

令和4年7月19日

めざす子どもの姿：かしこい子 あたたかい子 たくましい子

## 着衣水泳をしました。水の事故にも気をつけて！

今年の水泳授業は、梅雨明けが早かったせいで、各学年2回ずつ（4時限分）入ることができました。暑すぎる日もありましたが、水に入る方が気持ちよくて、潜ったり浮いたりして水慣れもできたのではないかと思います。

さて、6年生は、水の事故に備え、着衣水泳を体験しました。

靴や服を着たまま水に入ってしまうと、思うように体を動かさません。

海や川は、プールとは違って流れがありますから、人間は、流されてしまいます。また、海や川の底は同じ深さではなく、急に深くなっている所があるので、足が底に届かない所にはまってしまうことがあります。

このようなことになると、あせって、バタバタもがいてしまいます。あつという間に命の危険に陥ります。

とにかく落ち着いて、「背浮き」をします。「背浮き」は、空を向いて浮く方法です。口と鼻だけ出していたら息ができます。上着のおなか部分を持ち上げて空気を入れると、体が浮きやすくなります。また、ペットボトルや空き缶などが流れてきたら、胸の前でもつようにします。小さいようですが、体が浮きます。疲れないようにして助けを待ちましょう。

まわりの人は、助けるために水には入りはいけません。大人を呼んだり、119番（救急車）110番（警察）に通報したり、ペットボトルや空き缶、空のクーラーボックス、浮き輪などを放り投げたりしてあげましょう。

海や川などで遊ぶときは、遊んでよいところで、大人といっしょに遊びます。子どもだけで遊ぶのは絶対にいけません。遊んでよいときは、マスクもつけません。マスクが、水で口や鼻にはりついたり、マスクのすき間から急にやってきた水をうまく飲み込めなかったりして、息ができなくなることがあるからです。

楽しく遊ぶために、ライフジャケット（股ベルトつき）を正しく身につけることも大事なことです。

# 「生活リズムと情報モラル利用啓発リーフレット」を配付しました

「早ね、早起き、朝ごはん プラス メディアの使い方チェックデー」の取組です。

生活リズムを整えることは、心身の健康を整えるだけでなく、学力アップにもつながります。(リーフレットのグラフを見てください。)ところが、スマートフォンやパソコンなどのメディアの使い方が良くないために、生活リズムが崩れている子が増えているようです。

この機会に、スマートフォンやパソコン(ゲーム機や学校から持ち帰ったタブレットも含めて)との上手な付き合い方を自分でできるようにしてほしいと思います。

3年生は、6月に、メディアリテラシーの出前講座(反差別人権みえ)で、インターネット(ネット)を使うゲームや動画、SNSの危険さや安心できる使い方の学習をしました。4年生も、昨年度同じ学習をしましたね。また、5・6年生は、先日、e-ネット・生活リズムを学ぶ出前講座(子ども未来課)で、生活リズムの大切さやネットやSNSの危険性と上手な付き合い方について学習しました。(4年生は、同じ講座を2学期に予定しています。)

学習したことを振り返って、家の人と相談しながら、メディアの使い方ルールを決めて、できるように取り組んでみましょう。

## 「早ね早起朝ごはん」はとても大切!

寝ている間に記憶力がアップ!朝ごはんは、一日の生活のためのエネルギーチャージです。

## ネットの怖さ

### 世界中に情報が公開されている!

あなたの撮った写真や動画や言葉をネット(SNS)上に公開するということは、世界中の人が見ることができるということです。うつっている様子から、場所や名前まで特定されて怖い思いをすることもあります。

### 消せません!

一度ネット(SNS)上にアップした写真や動画や言葉は、完全に削除できません。「ちょっとおもしろいから。」「ちょっと腹が立ったから。」という理由でアップした写真や言葉が原因で命にかかわる事件になることもたくさんあります。

### 「依存症」という病気になることもあります!

寝ることも食べることも忘れてしまうくらいゲームをしている、ゲームをしていないと(スマホを触っていないと)イライラする、落ち着かない・・・は、「依存症」という病気です。そんなことになったらたいへんです。

## ネットとの上手な付き合い方

- ・どんな危険があるかを、よく理解して使う。
- ・スマホやゲーム機を寝るところや勉強するところに持ち込まない。
- ・スマホやゲーム機やパソコンを使う場所や時間などのルールを決める。

保護者の方にはぜひ、以下のことをお願いします。

### ①フィルタリングを利用する。

不適切な情報や危険な出会いなどを防ぐことができます。

### ②ペアレンタルコントロールを利用する。

保護者が子どものスマホ等の使用状況を把握したり安全管理を行ったりできます。

### ③子どもと一しょにルールを決める。

子どもたちがインターネットなどを利用することは、学習場面も含めて、現在もこれからも当たり前のことになっています。正しく安全に利用できるよう、家庭でも日頃から話をしていってください。