



令和7年2月 宇都宮市立岡本北小学校

まだまだ寒い日が続きますが、春はもうすぐそこまで来ています。岡本北小にも、年々花粉症の子が増えており、特にスギ花粉がたくさん飛ぶ2月中旬くらいから、目を真っ赤にしていたり、鼻がつまっていて苦しそうにしている子が増えてきます。今シーズンは花粉が飛び出すのが早いと言われています。症状がひどくなると治療が難しくなるので、早いうちに病院を受診することをおすすめします。自分でできる対策としては、とにかく体の中に花粉が入らないようにすることが大切です。



出かける時はマスクやメガネをつける。



ツルツルした素材の服を着る。



玄関の前で花粉を払い落とす。



外から帰ったら、うがいをし、顔を洗う。



	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね

続けよう! メディアコントロール

冬休みにメディアコントロールにチャレンジしてみてどうでしたか? 時間を気にしたり、食事中にはテレビを消したり、いろいろな形でチャレンジできたようですね。チャレンジシートを返しますので、おうちの人と振り返ってみて、これからもぜひ続けられるといいですね!



保護者の皆様へ



～ ご家庭でのご協力ありがとうございました ～ やってみよう! メディア・コントロール

冬休み中のご家庭でのメディア・コントロールチャレンジのご協力ありがとうございました。スマホ、テレビ、パソコン、タブレット等、私達の生活では欠かせないものになっています。全く、見ない、使わないというわけにはいかず、上手につき合うことが重要です。

私達、大人でもコントロールは難しく、ましてや子供は依存しやすく、言い聞かせるだけでは子供の反発心からよい親子関係を築くこともできなくなります。

「家族みんなで!」がポイントです。子供が自分でコントロールできるようになるまでは大人も一緒にメディア・コントロールに取り組む姿勢を見せてあげられるといいですね。

ここに、取り組んでみての感想をご紹介します。

ゲームやテレビを見たいと思ったけれど、見なくてもたのしく生かすできた。(1年生)

児童の感想



食事中にスマホを見なかったの
で、家族と楽しくごはんを食べ
ることができました。(2年生)

ゲームを使わなくても外で遊んだ
から楽しいことがふえました。(2年

寝る1時間前にいつもやって
いたけど3日間がまんしてみ
たら眠りやすくなった感じが
したので見ない方がいいんだ
なと感じました。(5年生)

やろうと思った時はかんたんそうに思ったけれど、やっ
てみるといがいとできなくてむずかしかった。(3年生)

みんなでメディアコントロールをやってみたら、家族
と話す時間が一番楽しいなと思いました。(4年生)

思っていたよりも自分がスマホを触
っていたと気づきました。(6年生)

保護者の感想

- ボードゲームやトランプなど、テレビ以外のことで楽しく過ごすことができました。スマホの使用については大人も反省する点がありました。(1年生保護者)
- ゲームも時間を決めてできました。メディアがないと社会の情報が入らないということに気づきましたが、メディアがないおかげで本を読んだり、遊んだり、他のことができて楽しめました。(1年保護者)
- 寝る前のメディア機器は大人がやめることができませんでした。子どもは我慢して自分から見ないようにしていたので、大人が頑張らないといけなかったと思います。(2年保護者)
- 冬休み中、メディア機器以外の楽しみ(カードゲームやバスケット)を家族でしました。よい時間の使い方ができました。(3年保護者)
- この取り組みのおかげでゲームする時間を守り、テレビを見る時間を本を読む時間にしたりしていたので良かったです。(3年保護者)
- 食事中、テレビを見ないと家族の会話が増えていいなあと感じました。(4年保護者)
- メディアに触れず見ない時には家族とトランプやカードゲームをして楽しむことができたのでやっ
て良かったです。家族の時間も増えたのでメディアに触れない時間を作るといいなと感じました。(4年保護者)
- 無意識に守れている状態にするためには続けることが大切。家族で協力してがんばろう!(5年保護者)
- 大人も意識をしないと、長時間スマホを使用してしまうことがあるので今後も子供と一緒に上手にメディア機器を使用していけるように気をつけていきたいです。(6年保護者)

