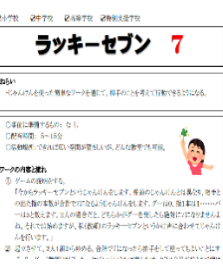
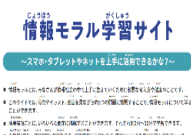
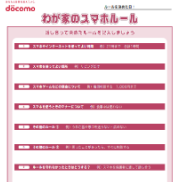


令和6年度保健だより掲載情報

	内 容	閲覧方法
余暇活動	 「やってみたい遊びがきつとみつかる!？」レクリエーションゲームや外・室内・工作遊びなど800種類以上の遊びやゲームを紹介しています。体育や自立活動の授業でも活用しています。／子どもの遊びポータルサイト ミックスじゅーちゅ	
余暇活動	 「ねぶたん号に乗って青森市の街めぐりはいかが?」三内丸山遺跡や森林博物館など、いくつかの観光スポットをまわります。手帳の提示で、本人と付添人1名は通常運賃の半額で乗車できます。／ねぶたん号運行情報	
余暇活動	 「おりがみでなに作る?」簡単なものからちょいムズまで、親子でできる折り紙がたくさん載っています。折り紙で動物園をつくったり、かざったり、プレゼントしたり♪／「親子でつくろう! 遊べるおりがみ」(本校所有書籍、貸出可)	
余暇活動	 「猫のまちがいさがし」かわいい猫の写真に癒やされながら楽しい時間を親子で過ごすのはいかがですか?／「いやされ脳活 猫のまちがいさがし Vol.2」(個人所有書籍 貸出可)	
余暇活動	 「みんなで楽しめるラッキーセブン」グーは0、指1本は1、・・・パーは5と数え、掛け声は「ラッキーセブン」で、合計7になるまで続けます。遊びを通して、相手のことを考えて行動することにもつながります。／「青森県総合学校教育センターHP H30プロジェクト研究 うきうきワクワク学級ホームルーム経営プロジェクト P5」	
余暇活動	 「自分の力を伸ばそう、世界にチャレンジ」知的障がいがあっても、チャレンジできるスポーツはたくさんあります。このサイトでは障がい者スキーについて知ることができます。まずは体験会に参加してみましょう。／日本障害者スキー連盟	
癒やし	 「ハンドパン」ハンドパンという楽器があります。鉄でできた円盤形。表面を叩くと、なんとも言えないきれいな音が響きます。大の字に寝転がり目をつぶり、耳を澄まして聴いてみてください。→→ ／【ハンドパン】shoca(初夏)-Takao Minemoto	
健康	 「ツボを刺激してみよう」スマホ利用による「肩こりや目の疲労」等、不調部位のツボをマンガでわかりやすく説明しています。家族でツボを押し合う等、コミュニケーションの一環としてもご利用いただけるかと思います。／「マンガでわかる手と足のツボが分かる本」(個人所有書籍、貸出可)	

健康		「めがねのまちの目のけんこう体操」メディサポ特集号でも載せた記事「NPO「みるみえる」」サイト内にあった「めがねのまちの目のけんこう体操」がとても分かりやすかったので、再度お知らせします。気軽に近視予防ができます。／メガネのまち さばえ「めがねのまちの目のけんこう体操」	
お役立ち		「ネットの危険から子どもを守るために」安心してインターネットを利用するために、保護者がその特徴や、様々なリスクについて理解しながら、子どもを見守ることが重要です。保護者ができる3つのポイントを紹介。／政府広報オンライン	
依存防止		「スマホはいつから持たせるといいの？」スマホはいつから持たせるといい？ネット依存障害の治療は？豊富なイラストとともに紹介されています。／「Q&Aでわかる子どものネット依存とゲーム障害」(貸出可)	
ルールマナー		「上手にネットと付き合おう！」ネットトラブル事例集が「SNS」、「ゲーム」等ジャンル別で記載されている総務省のWebサイトです。漫画型になっており、学習内容を工夫して取り組むことができます。／総務省Webサイト	
ルール		「ネット・スマホルールの超きほん」初めてスマホをもつときに知っておきたい基本的な内容を、マンガ、ワーク、図、イラストでわかりやすく解説しています。親も子も一緒に学べます。／書籍「12歳までに身に着けたいネット・スマホルールの超きほん」	 個人所有 貸し出し可
ルール		「情報モラル学習サイト」家庭において子供たちが情報モラルを学べるコンテンツが掲載されている文部科学省のWebサイトです。活用場面ごとに、いろいろな問題に挑戦することができます。対象は、小学校1年から高校3年までと幅広く、学びたいものを選んで自由に学べます。／文部科学省Webサイト	
ルール		「わが家のスマホルール」 「使ってよい時間は？」「課金はOK？」…親子で話し合って、スマホのルールを決めてみませんか？HPからダウンロードできます。／NTTdocomo スマホ・ネット安全教室 for family	