



共育

い ち い



木々の緑が色濃くなる時期になりました。新しい教室にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。疲れが出やすい時期でもありますので、ぜひリラックスする時間を作って、心や体をリフレッシュさせてください。暑い夏に向けて、元気に過ごしていきましょう！

HOTホッとるーむ 開所カレンダー 6

□・・・開所日 15:00~18:30

7

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 起立性調節障害 (OD) とは？

### 思春期の自律神経の病気



#### 症状

自律神経の乱れで起立時の血圧・血流が乱れ、朝の起きづらさや倦怠感が出ます。

- ◇朝起きられず、登校が難しい日がある
- ◇朝のめまい・立ちくらみ・頭痛・倦怠感
- ◇動悸や息切れ、日中の眠気・やる気の低下  
午前中に強く、午後には楽になることが多い

#### 原因

複数が重なって起こるり、個人差が大きい  
明確な原因はまだ解明されていない

- ◇二次性徴によるホルモンバランスの変動  
急激な身長伸長
- ◇生活習慣  
(睡眠不足・運動不足・水分・塩分不足)
- ◇学校・家庭・友人関係のストレスが  
症状を悪化
- ◇遺伝的体質の影響

#### 家庭での過ごし方

症状は「怠け」ではなく病気です。  
理解と寄り添いを大切に

- ◇就寝・起床時刻を一定に。朝の準備は余裕をもって
- ◇バランスの良い食事。水分・塩分を適切に補給
- ◇就寝前のスマホ・テレビなど刺激を控える
- ◇朝日光を取り入れ、軽い運動で体を目覚めさせる
- ◇体調ノートを活用して医療機関（小児科・内科）へ  
伝える情報を蓄積
- ◇生活リズムの改善と学校・家庭の協力が大切

思春期に発症しやすく、中学生の約10人に1人がODを経験しています。これは「怠け」ではなく、本人の意思でコントロールできるものではありません。しかし、適切な理解と対応、そして治療によって症状の改善が期待できます。疑いがある場合は、かかりつけ医への相談・受診をおすすめします。

## SNS投稿に関するリスク

こんなことがあったんだ



友達の（SNSの）アイコンが、「こ  
らへんに住んでるんだな」と場所がわ  
かる写真で、怖いと思った。

なんでも気軽にアップしちゃだめ！

自分の顔や住んでいる場所がわかるよ  
うな写真はなるべくSNSにあげないほう  
が良いです。どんな人が見ているかわか  
らないので、つきまとわれたり犯罪に巻  
き込まれたりすることも。



### これだけは知っておこう！

●生成AIを使ってこどもの写真が悪用される  
ケースがあります。（ディープフェイクポルノ等）

ディープフェイクとは？

深層学習（ディープラーニング）を使用して実在する  
人物の画像等を編集・加工して偽の情報を組み込み、  
あたかも本物のように見せかける方法で作成された画  
像等のこと。

## ✓ SNS投稿するときのポイント

保護者が気をつけるポイント

### ① ネットになんでもアップしない！

お風呂の写真、水着、裸に近い写真は、SNSな  
どのネットには絶対あげない。

こどもが気をつけるポイント

### ② 自分も他人も顔は見せない！

写真をアップする場合は、顔が分からないよ  
うに工夫しましょう。

### ③ 著作権を守ろう！

「著作権」とは、音楽やイラスト等「著作物」  
を創作した者に与えられる、自分が創作した著  
作物を無断でコピーされたり利用されたりしな  
い権利です。著作物を、著作権者の許可なく複  
製し、SNSにアップするなどの行為は、著作権  
侵害になる場合があるので注意しましょう。

【こども家庭庁】 啓発リーフレット集より

## 5月6月いちい応援隊の活動



### 【玄関先家庭訪問対象の拡大のお知らせ】

毎年この時期に、年長児・小学1年・高校1年・  
転入生のおられるご家庭に訪問をしてきました。  
今年度は、それ以外の学年のご家庭にも、ご希望  
があれば訪問に伺います。

お子さまの成長についてや、育児の気になるこ  
となどをお気軽にお話ください。

#### 【申込み方法】

<https://forms.gle/ULvtJ3A58hfZ939V8>  
ご希望・ご不明点は、フォームまたは担当までご  
連絡ください。↓



個人相談もあります



### 【乳幼児ネットリテラシー研修会】

乳幼児期のネットリテラシーを育むため、大人ができるこ  
とを家庭教育支援員が学びました。10年後に自分でメディ  
アを上手に使える力を育てることを目指します。こども園の  
保護者の皆さんへお届けします。

### 【メディアの上手な使い方講座】開催

4年生でスマホ所持が増える傾向があるため、正しい使い  
方を学び親子で話し合いルールを作ることが、トラブル回避  
に役立ちます。対象者：小学3年生と保護者さん

### 【こども園出張カフェ】

にちなん十色の参加日に併せて、出張カフェを開催しま  
す。保護者の皆さん、ちょっとひと息しに来てください。  
小学校、中学校には7月の個人懇談の時にお邪魔します。