

前回はSNSを利用している遭遇する可能性のあるトラブル・問題について紹介しました。今回は、これらを回避するために必要なことについてお話しします。

SNSを利用したトラブルや問題を回避するために最も必要なことは、普段から子どもとのコミュニケーションをしっかりと行うことです。

SNSで何かトラブルに巻き込まれかけていても、保護者に相談しない・できないことから被害が拡大してしまうケースも少なくありません。子どもがSNSのアカウントを作ったら保護者もそのアカウントの投稿内容を見るようにして、何か気になることがあれば話題に出すようにしていきましょう。ネット上の投稿やコミュニケーションに関して、気軽に話し合ったり相談したりできるような雰囲気を作ることが最も大切です。

また、子どもにスマホを持たせる前にはSNSの使い方に関してのルールを決めておきましょう。これも押し付けるのではなく、一緒に話し合っって内容を決めるようにします。例えば、中学生のうちはLINE以外のSNSを使わないなどのルールを決めるのも一つの方法です。そのうえで、実際に会ったこと

のない人とはやりとりをしないというルールを作るのもよいでしょう。

ルールを決めたら、ペアレンタルコントロール機能を使って制限を施すのも有効です。スマホ会社のオプションサービスを利用すれば、好ましくないアプリの使用を制限することや、アプリごとに利用時間を設定することが可能です。子どもにスマホを持たせるときは、子どもだけでなく保護者もSNSの利用について十分に意識しておき、トラブルに巻き込まれないようにしっかりとした対策をとることが重要です。

例えばSNSで子どもの写真を公開している保護者も少なくないようですが、入学式や入園式、文化祭などのハッシュタグは容易に検索できてしまうため注意が必要です。

※ペアレンタルコントロール：保護者が子どもの端末利用に制限をかけること



地域おこし協力隊 ICT支援員 伊藤章裕さん

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきになったら～



絵を上手に描ける人

まつしま しあちゃん



ユーチューバー

こばやし りおんくん



ダンスマン

なかた あつおみくん



警察官

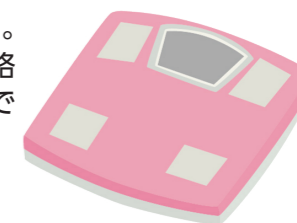
こいた ひよりちゃん

Everyone's infirmary

みんなの保健室

標準体重を知りましょう

私たちの体は、骨や筋肉、血液などさまざまなものから構成されています。筋肉が多いアスリートや皮下脂肪が多いお相撲さんなど、必要とされる体格は人それぞれですが、身長と体重のバランスから現在の体格を知ることができます。今回は、体格を知る手段の一つである「BMI」をご紹介します。



BMI (Body Mass Index) とは

体格指数のことで、体重(kg) ÷ 身長(m)² で算出される値です。日本肥満学会により定められ、成人の肥満や低体重(やせ)の判定に用います。

BMI (18歳～49歳の値)	18.5未満	*1 18.5～24.9	25.0未満
	低体重	普通体重	肥満
判定やリスク	・潜在的な栄養不足のリスク ・鉄欠乏や低血圧、不整脈、無月経など	・この範囲が目標 ・BMI22(標準体重)が最も病気になりにくい	・高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスク

*1 50歳～64歳は"20.0～24.9"、65歳以上は"21.5～24.9"が目標。

●標準体重の計算方法

身長(m) × 身長(m) × 22

例) 身長165cmの人の標準体重: 1.65(m) × 1.65(m) × 22 ÷ 59.9kg

身長を伸ばしたり縮めたりすることは困難ですが、体重は運動や食事などコントロールする方法があります。最後に体重を測ったのはいつですか?今の自分の体格は、どんな状態でしょうか。自分の体格と標準体重を知ることが、健康生活の第一歩です。

また、BMIが普通体重の範囲内であっても、血圧や血液データに問題がある場合があるので、年に一度の健診で体の状態を確認することが大切です。

保健係では、健康や栄養に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

参考) 厚生労働省 e-ヘルスネット日本人の食事摂取基準 2020年版

園保健福祉課保健係