

早いものでもう11月になりました。10月は暑い日もありましたが、すっかり寒くなりましたね。最近、辰口中央小学校では、のどのかぜが流行っています。手洗い・うがい・換気など基本的な感染対策をこころがけ、体調を崩さないようにしていきましょう！

10月31日に学校保健委員会を実施しました

今年のテーマ

「メディアの利用について」

前期と後期の保健委員会の児童でアンケートを

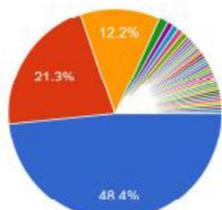
取ったり、スライドをつくったりして発表を行いました。

委員会のみなさんは時間がないなか、自分たちで調べ、

スライドにまとめ、メディアについて考えることができました。

学校保健委員会でのスライドの内容を少し紹介します！

1日どれくらいやっていますか？



【1日スマホやゲームをどれくらいやっていますか？

という質問の結果（5・6年生へのアンケートより）

1時間～2時間という人が半分ほどで、一番多かったです（48%）。次に多いのは、3時間～4時間で21%でした。4時間以上という人も12%で、長時間スマホやゲームをしている人もいます。



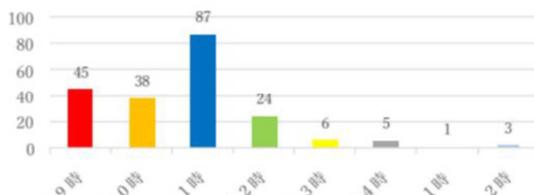
【何時までスマホやゲームを

やっていますか？という質問の結果】

9時までという人がほとんどでしたが、なかには10時までや日付が変わってもスマホやゲームをやっているという人がいました。辰口地区ではスマホやゲームは9時までというきまりがあります。9時以降もやっていたという人は、これからは9時にはやめて寝る準備をできるようにしていきましょう。

何時までやっていますか？

何時までやっていますか？（人）



おうちの方へ

10月31日に5年生と学校保健委員会を行いました。アンケートから、夜遅くまでの端末の使用や長時間の使用が見られることがわかりました。学校医の先生方のお話より、睡眠時間は脳や体に影響を与え、気づかないうちに健康に影響を与えます。端末使用のルールや、使い方などをお子さんを再確認していただきますようお願いいたします。

スマホやゲームは何時までに終わるべきか
すいみん時間について

【なぜ？】

スマホやゲームからは強い光が出ている



夜まで強い光にあたっていると脳や体が昼間と勘違いしてしまう！！

保健委員会の発表では、なぜ夜遅くまでスマホやゲームをしてはいけないのかがわかりました。夜なのに脳が昼間だと勘違いしてしまうと、生活リズムが崩れ、からだにも影響を与えてしまいます。

学校医 米谷先生より

スマホやゲームの利用で睡眠時間が短くなると、脳の発達に影響します。次の日は元気だったとしても、自分では気づかないうちに脳と体に影響が出てきます。勉強やスポーツなどを楽しむためにも、睡眠時間をしっかり取りましょう。また、おうちの方が利用時間を制限するなど、サポートも大切です。



学校薬剤師 山吹先生より

スマホやゲームの利用は心にも影響があります。ゲームのなかの世界と現実が区別できなくなってしまうこともあります。また気づかないうちに相手をきずつけてしまうこともあるため、使い方の約束を決めることが大切です。そして、使用するときには画面と目の距離を離して使うことも重要です。



きちんと手洗いできているかな？



ただ て あら かつ
正しい手の洗い方

- ①手のひらを洗う
- ②手のこを洗う
- ③指先・爪の間を洗う
- ④指の間を洗う
- ⑤親指をねじり洗う



⑥最後に手首を洗う



⑦ハンカチでふく



きれいなハンカチを忘れずに！

ハンカチでふくまでが手洗い！

