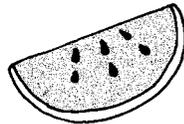


ほけんだより



和倉小学校保健室
令和6年度夏休み号

夏はそうめんや氷たっぷりのジュース、アイスクリームなどがついつい欲しくなりますね。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋でずっと過ごしている人も多いのではないのでしょうか。けれど、この「体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ。元気に夏を過ごすために、食事や冷房の使い方を見直してみてくださいね。

夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏休み中も、早寝早起き朝ごはん+運動で、体の調子を整えておきましょう。

7・8月の保健目標 熱中症を予防して、夏を健康に過ごそう

ゴーストバスターズ!

夏の学校に
←たら妖怪たちが現れて
学校のみんが
←たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

←たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

夏休みも元気に過ごしましょう!



夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう **A**

朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する **B**

朝ごはんぬキジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない **C**

手を洗わな一本だたら

絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる **D**

お手伝いしな一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる **E**

病気放ちょうちんおばけ

病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する **F**

ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる **G**

ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる **H**

【メディアコントロールの取組結果について】

毎月の取組にご協力いただき、ありがとうございます。お子様のメディアとの付き合い方の様子はいかがでしょうか。下に、1学期の取組結果を報告いたします。

ゲーム等のメディアは、息抜きとしては楽しいツールです。しかし、適度な息抜きを乗り越して、その世界だけに浸ってしまい、「ゲームだけ」「ネットの中が全て」「メディアが命」の生活になってしまう怖さも持っています。

今の社会にメディアはなくてはならないもの。だからこそ、これからどうやって上手に付き合っていくかが重要になります。そのためにも、周りの大人が環境を整えたり、使い方を教えたりして正しい習慣が身につくように手助けすることが必要です。

子どもたちがメディアに必要な以上の時間を費やすことは、自らの可能性や夢を自分で削っているということにつながりかねないのです。

和倉っ子の取組 <メディアレベル>

- ・レベル1…家庭学習中はノーメディア
- ・レベル2…食事中はノーメディア
- ・レベル3…メディアをつけるのは1時間以内
- ・レベル4…午後から寝るまでノーメディア
- ・レベル5…1日中(朝～寝るまで)ノーメディア

回を追うごとに、目標設定レベルが上がってきていますね!!



ゲーム障害とは

*コントロール不能 *ほかの活動よりもゲームを優先する。*問題が起きているのに、ゲームを継続する。*個人・家族・社会・教育などの重要な機能に著しい障害が生じている。

より分かりやすく言うと……

- ・ゲームへのとらわれ(ゲームのことばかり考える。生活の中心がゲーム)
- ・ゲームから離れるとイライラする。なんだか落ち着かない。不安。
- ・ちょっと試しに…のつもりが生活のメインに(費やす時間の増大)
- ・やめようとしてもやめられない。
- ・ゲーム以外の楽しみや興味がなくなる。ゲームしか楽しめない。
- ・つらい時はゲームでわすれる。

などです。心当たりはありませんか？

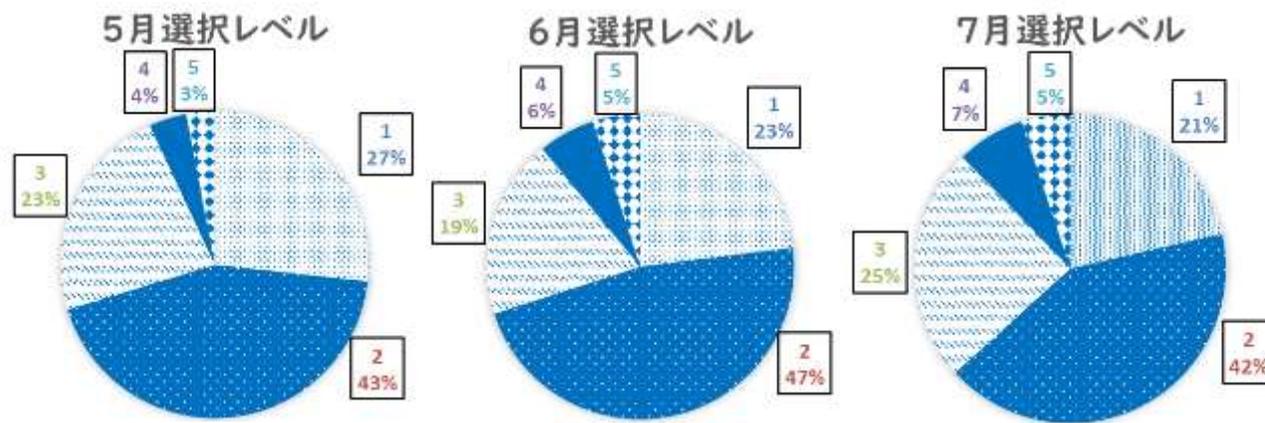
ゲーム障害やネット依存症にならないためには

- メディアの娯楽利用を1日1~2時間以内にすること
- ノーメディアデイをつくること

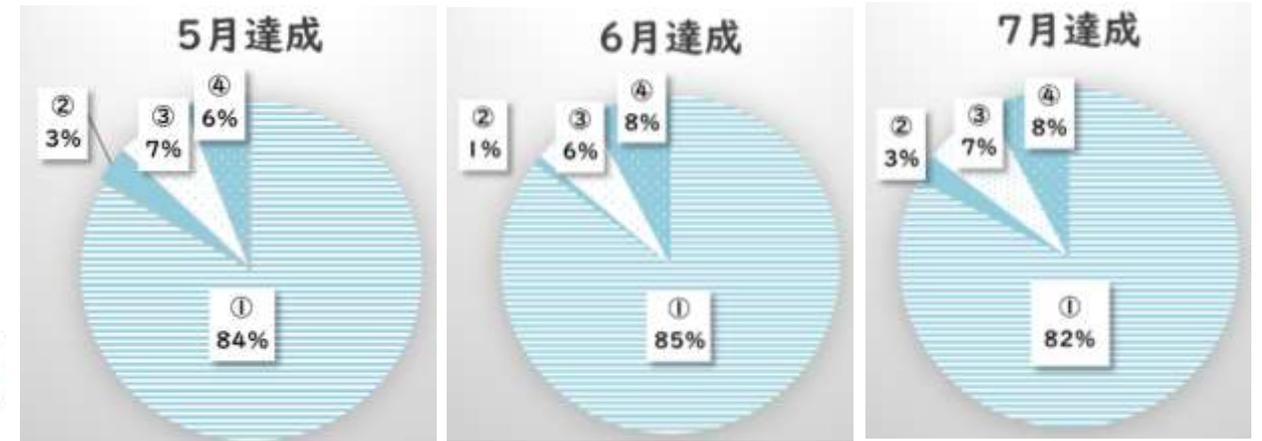
(参考) 富山大学医学部疫学健康政策学 医師 山田正明 氏

【達成率の推移】 ①達成 ②残念 ③白紙又は記入漏れなど ④未提出

※7月は7/12現在、提出のあった児童数の割合



家で長い時間を過ごす夏休みを機会に、「1日の時間をどう使うか」ということを考えさせたいですね。夏休みの宿題【健康生活カレンダー】にも、メディアコントロールチャレンジの取り組み欄を設けてあります。ご家庭でのお声かけと協力を、よろしくお願いいたします。



【未受診について】

夏休み中に病気の治療(視力・歯科 等)をお願いいたします。
※治療がお済みになりましたら、受診済み用紙を学校までご提出ください。

夏休みは治療のチャンス

