

ほけんだより

12月

易野小学校 保健室

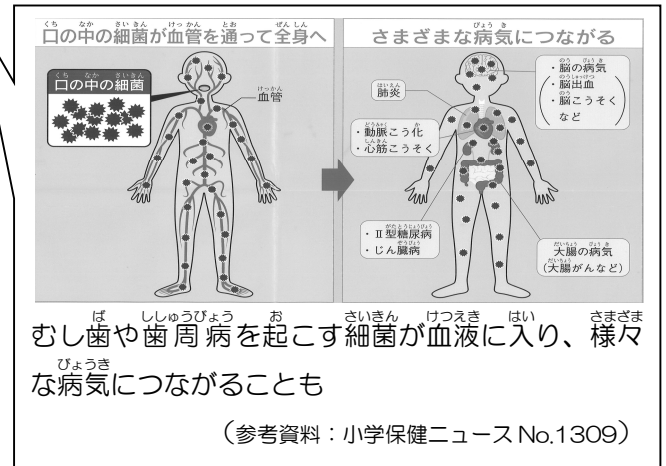
12月の保健目標は、「冬を健康にすごそう」です。健康にすごすコツは、「疾病の疑いがある時は、まず病院受診をして疾病かどうかを確認をする」「生活リズムをくずさないこと」「よく眠ること」です。今月末に冬休みが始まりますが、できるだけ生活リズムをくずさないようにして、新学期元気に会いましょうね。

病院受診がまだの人は今年のうちに確認を！



疾病等は時間の経過とともに進行することもあります。学校の健康診断は、スクリーニング検査です。ご家庭に検診結果のお知らせがありましたら、医療機関を受診され、医師の診察を受けられますようお願いします。

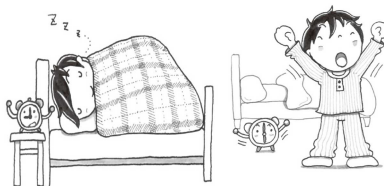
なお、受診後は、結果（お知らせカード）を学校まで提出してくださいますようお願いいたします。



① 早ね早起き

寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」とし、「真ん中の時刻」が平日と休日とでズレが少ないことがよいとされています。そして、このズレが大きいと海外旅行をした時の時差ボケのように体内時計が乱れ、だるさや日中の眠気につながります。

ズレは1時間以内を目指し、できるだけ決まった時刻にねて、起きるようにしましょうね。



④ メディアは決まった時間内で楽しむ

ゲームやユーチューブ、テレビなどのメディアは、時間を決めて利用しましょう。利用のしすぎは、すいみん不足になったり、ドライアイになったり、視力が低下し首や肩がこったりします。



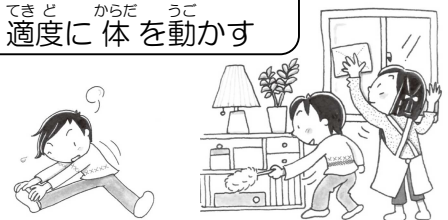
② 朝・昼・晩ごはんを食べる



おやつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなり、おなかが空かず、ごはんをしっかりと食べることが難しくなります。朝ごはんは特にしっかりと食べて、体温を上げ、一日を元気にスタートさせてくださいね。



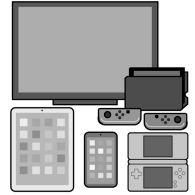
③ お手伝いなど適度に体を動かす



大そうじやお茶わん運び、お茶わんあらいなど、家のお手伝いをしたり、天気の良い日は外で遊んだりして、適度に体を動かすようにしましょうね。

湯野小 メディア使用実態調査より

児童保健委員会が5月から行っているメディアの取り組みとそこから分かった湯野小児童のメディア使用実態を報告します。

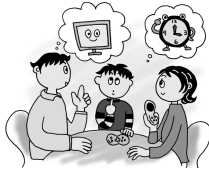


取り組み紹介

- 5月 親子メディアチャレンジをする（各家庭でチャレンジするメディア利用のルールを決める）
- 6月 湯野っ子集会でメディアや生活リズム（早ね早起き）についての発表をする
- 9月 メディアルールの設定状況やチャレンジのようすを調査する。

調査結果

①ルール設定状況



	利用ルールあり	利用ルールなし
5月	82.3%	17.7%
9月	85.8%	14.2%

3.5
アップ

②メディア利用ルールが決まっていない人で、今設定しようと考えているルール

「1日30分から1時間にする」「9時でゲームをやめる」「ゲームは最低でも10時30分まで」「メディアを見た後に、目を休める」「けいたいゲームを2時間にする」「制限時間を決める」

③メディア利用時間（ルール有無別）



	利用ルールあり	利用ルールなし
2時間以上	28.9%	55.0%
1～2時間	37.2%	15.0%
30分～1時間	25.6%	10.0%
30分以内	8.3%	20.0%

調査結果等からの考察

ルールがない児童は、ルールがある児童と比べて明らかに長時間利用する傾向が強いことがデータから分かります。このことから、ルール設定がメディア使用時間を制限する上で有効であるといえます。

保健室からのお願い

メディアの使用時間が長くなると、「視力の低下につながりやすい」「生活リズムが乱れやすい」「すいみの質が悪くなり、体調不良になりやすい」といわれています。ですから、今回の調査でまだメディア利用ルールが決まっていなかった人は、この機会におうちのひとと相談をしてルールを決めてください。そして、その利用ルールにそって生活することに取り組んでみてください。

新学期を元気にむかえるために

免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

風邪に負けないカラダをつくろう

- ☐ ストレスを感じている
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 体温が36.5度以下
- ☐ 最近あまり笑っていない
- ☐ 入浴はシャワーのみ

- ☐ 食欲がない
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 寝不足が続いている
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ あまり外出したくない

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。