

ほけんだより

第19号
令和3年1月29日
北鯖石小学校 保健室



2021 年もあっという間に 1 月が終わろうとしています。年明け早々、柏崎市は大雪に見舞われ、寒い日々が続きましたが、風邪やインフルエンザが流行することなく、子どもたちの元気な姿を見ることができ、嬉しく思っております。

引き続き、新型コロナウイルス感染症のさらなる予防に力を入れていきたいと思えます。保護者の皆様には、日々の健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。子どもが体調不良を訴えた時には、無理をさせず病院受診し体調を整えてください。



「わたしのけんこう」をご確認ください

本日「わたしのけんこう」に1月の身体測定の結果を記入し、配布しました。1年の成長をお子さんでご覧になってください。

冬は、活動量が減り体重が増えやすい季節です。肥満度20%以上の人は、少しおやつをがまんしたり、お手伝いなどで体を動かしたりするようにしましょう。なわとび大会の練習を休日もやってみてください。

裏面に押印やサインをして2月5日(金)までに学校へ戻してください。



こんげつ さが
～今月のまちがい探し～

※こたえは、ほけんしつのにけいじ板を見てね





雪道・こおった道、ここがキケン！！！！



日あたりが
よくないところ



学校や
お店の出入り口



横断歩道、
とくに白い線のところ



マンホールのふたの上



車が出入りする歩道



ゆき みち みち ある
雪道やこおった道を歩くときは

『ゆっくり』『少しずつ』すすみましょう！



学校保健委員会を開催しました！



1月22日(金)に学校保健委員会を4～6年生を対象に開催しました。
テーマは「健康とメディアとの関わり方」です。上越教育大学学校教育研究
センター准教授 島津弘次様よりご講演いただきました。

健康という観点からメディアとのよりよい関わり方
や、身体面や心理面に及ぼす影響についてのお話を、児
童は自らの生活を振り返りながら熱心に聞いていまし
た。メディアと関わらずに生活することは不可能になってきている状況
で、メディアとの適切な関わりについて学ぶよい機会となりました。



～～児童の感想～～

- ★メディア依存症の目安が分かり、メディア使用時の脳の働き方を学んだ。(4年生)
- ★これからは、家でルールを決めて、メディアの時間を守ろうと思いました。(4年生)
- ★メディアの便利な点と、健康に影響する点を詳しく学ぶことができた。(5年生)
- ★ゲームをすると、脳ではドーパミンが出て気持ちいい感情になるという状況になるが、
だんだんとその感覚がまひし依存症になってしまうことが分かった。(5年生)
- ★ゲーム依存症になると取り返しのつかなくなるということが分かったので、やる時間を
決めてやるようにします。(6年生)
- ★自分の体のために、ルールを守って、メディアと付き合っていこうと思います。(6年生)