



2024. 8. 30
 大洲小学校 保健室
 No. 6
 おうちのひと、
 いっしょに読もう

がつ ほけんもくひょう
 9月の保健目標

せいかつ みなお
 生活リズムを見直そう!



はやあ
早起き



きゅうじつ
 休日にねぼろしてしまうのは、
 へいじつ
 平日のすいみん時間がたりないサイ
 ンです。休日も起きる時間のリズム
 をくずさないようにしましょう。

あさ
朝ごはん



あさ
 朝ごはんを食べると、のう
 かが目覚めます。朝ごはんでは水分
 と塩分をとることは、ねつちゅうしょう
 の予防にもつながります。

あさ
朝うんち



あさ
 朝ごはんを食べると、おなかが目覚めて
 うんちも出やすくなります。朝ゆっくりト
 イレに行ってから登校すると、1日体も
 心も気持ちよく過ごすことができます。



あつ ひ
まだまだ暑い日がつづきます!!

ことし あつ
 今年の暑さは、まだまだ続くようです。なつやす
 ちゅう いえ す
 夏休み中に家で過ごす時間が多かった人は、
 ねつちゅうしょう
 熱中症になりやすいかも…。せいかつ
 規則正しい生活は、ねつちゅうしょう
 熱中症の予防にもつながります。
 せいかつ
 生活リズムを見直して、あつ
 暑い夏を元気に乗り越えましょう。

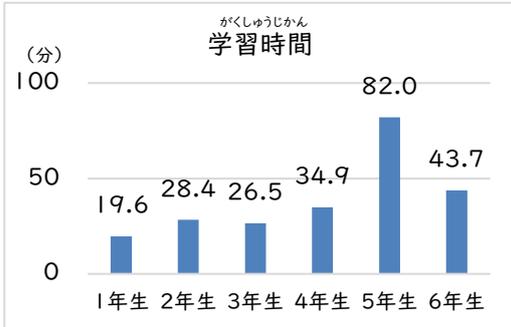
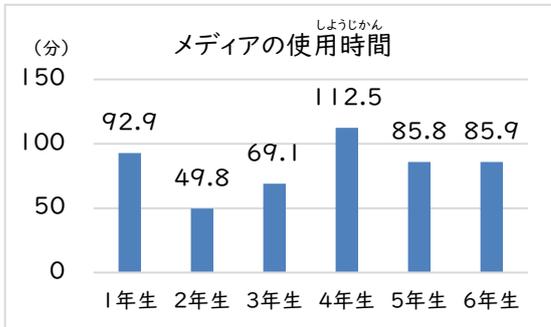
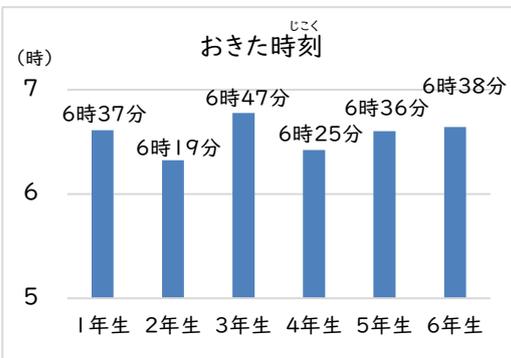
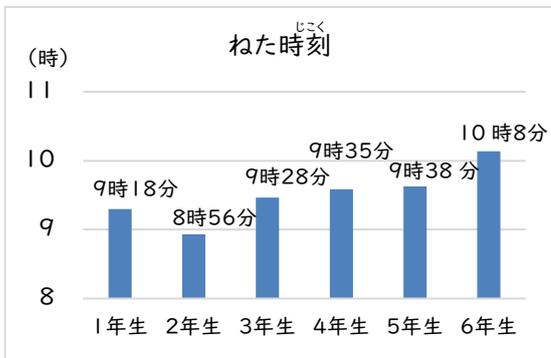


いきいきライフ週間
の結果

だい かい
 第1回のいきいきライフ週間(7月1日~7月7日)の平均時間を学年ごとにまとめました。

きゅうじつ はやお
 休日も早起きができている人が多い一方で、ねる時刻がふだんからおそい人は、休日におそくまで眠ることで睡眠不足を
 おきな
 補っていました。おきる時刻を毎日一定にすることで、生活リズムが整います。夏休み明けの今は、特に注意しましょう。

また、「わがやのメディアルール」を決めて守っている人は、メディアの使用時間が少なく、睡眠時間も確保できていました。



がつ か
9月2日から、
 だい かい
第2回いきいきライフ週間
が始まります!

ねる時間や起きる時間、メ
 ディアの使い方等をいつもよ
 り少し意識しましょう。外遊
 びや読書、トランプゲーム、お
 しゃべりなど、メディア以外
 の楽しみを見つけてみましょう!



保護者の皆様へ



発育測定とミニ保健指導を行いました

発育測定

8月27日(火)～30日(金)に発育測定を行いました。結果を「わたしのけんこう」に記載して配付します。確認後、「9月」の欄に印またはサインをしていただき、黄色の「ほけんれんらくぶくろ」に入れて学校までご返却ください。



4月に比べて4cm近く身長が伸びている人もいました。

ミニ保健指導

発育測定前に、ミニ保健指導を行いました。1、2年生は「睡眠の大切さ」について、3～6年生は「メディアが与える心身への影響」について学びました。3～6年生は、メディアによる「目」、「学力」、「脳」への影響について話をしました。

1,2年生

「すいみんのひみつ」

たくさん眠ると、記憶力が良くなる、体が元気に大きく育つ等、たくさんいいことがあることを学びました。

すいみんのひみつ その1

きおくりよがよくなる

こどものころにたくさんねむったひとは、「かいば」がおおきくなる!



たくさんおぼえられる!

レムすいみんとノンレムすいみんをくりかえす



脳の中を整理する「レム睡眠」は、多くが寝て4～5時間経ってから現れます。レム睡眠を繰り返すことで、記憶が定着します。

(上記の図は厚生労働省 e-ヘルスネット「眠りのメカニズム」より引用)

3～6年生

「メディアによる心身への影響」

メディアをたくさんしていると、学力が低下し、メディア依存症や目の病気になる可能性が高まることを学びました。

学力



メディアのやりすぎで学力が低下する



様々な目の病気のリスクが高まる

メディアが発する「ブルーライト」はとても強い光です。それを近い距離で浴びるスマートフォンやゲーム機は特に、目に与える影響が強いです。近くが見えにくくなる「遠視」「老眼」や、視界がぼやけたり欠けたりして見える「加齢性黄斑変性」は、メディアの普及により若い人にも増えています。

1日に「家庭学習30分未満でスマートフォンを全く使わない人」よりも「家庭学習2時間以上でスマートフォンを4時間以上使う人」の方が学力が低いという研究結果があります。たくさん勉強しても、メディアをする時間が長いと学力向上には繋がらないようです。(グラフは川島隆太「スマホが学力を破壊する」集英社新書 p.15 より引用)

脳



依存症は自分では治せない「脳の病気」



依存症は自分の行動をコントロールできなくなる「脳の病気」です。「1週間に30時間、1日に4～5時間」のネット・ゲームの使用は依存症のリスクが高まる*とされています。(*令和5年度全国学校保健・安全研究大会 全体会記念講演 神戸大学大学院医学研究科デジタル精神医学部門 特任教授 曾良一郎様より)

依存症を防ぐためには、ルールを決めて守ること、メディア以外の楽しみを見つけることが効果的です。

9月2日(月)～8日(日)に、第2回 いきいきライフ週間を行います。今回の最大の目的は、「夏休みで崩れた生活リズムを整えること」です。生活リズムについて、ご家庭でお子さんと話し合うきっかけとしていただけますと幸いです。ご協力よろしくお願いたします。

感染症対策について

体調不良を訴える児童が複数の学年で出ています。つきましては、以下についてご協力をお願いいたします。

- ①登校前にお子さんの健康観察をしていただき、体調が優れない場合は、無理をせずご自宅での休養をおすすめいたします。症状が強い場合や発熱がある場合は、医療機関へ受診し、結果を学校へお知らせください。
- ②感染性の疾患(新型コロナウイルス感染症等)の場合は、治って登校する際に登校許可証や療養解除届が必要になります。学校に取りに来ていただくか、学校のHPからダウンロードすることも可能です。
- ③状況に応じてマスクの着用を促すことがあります。お子さんにマスクを持たせてください。

