



2026. 1. 9
大洲小学校 保健室

No. 12

お家の人と

いっしょに読もう



かぜや感染症を予防しよう

新年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？ 早ね早起きを心がけて学校モードに切り替えましょう。今年の目標は決まりましたか？ 学習や習い事など、どんな目標も、心と体が元気でないと達成することはできません。今年も、自分の心身を大切に過ごしましょう。

かぜってなに？ ウィルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

かぜの症状は？ くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起るのが特徴だよ

発熱って何度から？ 37.5°C以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ

冷却シートは効くの？ 体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、どんどん和らぐよ

かぜのときはなぜ水分補給が大事なの？ 特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

かぜ薬はウイルスをやっつけてくれるの？ ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。かぜ薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

かぜでもごはんを食べたほうがいいの？ 食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ

かぜに詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

かぜのときはお風呂に入らないほうがいいの？ 体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできても、よく休めるし、免疫も活発になるよ

かんき換気ってどれくらいするといいの？ 1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

かぜの予防法はある？ 手洗い・うがい・十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切



※ハンカチやマスクは、ランドセルに予備をいくつか入れておきましょう。

保護者の皆様へ



1月13日～ 第3回いきいきライフ週間が始まります

1月13日(火)～19日(月)は第3回いきいきライフ週間です。保護者の皆様からもご協力をお願ひいたします。

子ども達にはメディア依存症について指導を行いました。

1～3年生 「メディア(ネット)依存症」ってなに？

メディア(ネット)依存症とは、日常生活よりもゲームやインターネットを優先し、問題が起きても続けてしまう病気です。令和5年度に総務省が行った調査¹⁾では、10代のネット依存傾向者は24.8%であり、近年急速に増えています。

1) 総務省「令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」



インターネット依存度チェック

ネット依存の程度を調べる簡単なチェックリストがあります。以下8つの項目です。

- ネットを利用していない時も、ネットのことを考えている。
- より多くの時間、ネットをしていないと満足できない。
- ネットの利用時間をコントロールしようとしても、うまくいかない。
- ネット利用を控えようとすると、落ち着かなくなったり、いらっしゃしたりする。
- もともと予定していたよりも長時間ネットを利用してしまう。
- ネットのせいで、家族・友人との関係が損なわれたり、仕事や勉強などが疎かになりそうになっている。
- ネットを利用している時間や熱中している度合いについて、家族や友人に嘘をついたことがある。
- 現実から逃避したり、落ち込んだ気分を盛り上げるために、ネットを利用している。

引用:総務省「令和5年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」“ヤング8項目基準”

①



それぞれに「はい」か「いいえ」で答えます。「はい」が5つ以上だった場合、「ネット依存傾向者」とみなします。

週30時間(1日4～5時間)以上のネット使用は、依存症の危険域に達している²⁾と言われています。使う時間や場所等のルールを親子で決め、守ることが大切です。 2) 令和5年度 学校保健・安全研究大会資料「ネット・ゲーム依存の成り立ちと対応」神戸大学 特命教授 曽良一郎

4～6年生 「メディア(ネット)依存症」ってなんだっけ？

9月9日 親と子の健康座談会の復習をしました

最近のゲームやSNS等は、「飽きさせない」工夫がたくさんされており、際限なくのめりこみやすいようにできています。昔は「様子をみましょう」でなんとかなっていましたが、今は放っておけば子ども達はどんどんメディアにハマっていきます。周りの大人はメディアの心身への影響を理解し、メディアから子どもを守ることが求められています。

◎メディアに依存する人の心情

もともとネットやゲームを長時間使っている人は、現実生活で何かつまずきがあると、そのまま現実から退却して、もともと好きだったゲーム・ネットの世界で長時間過ごすようになります。やがて、現実生活で「孤独」になっていきます。メディア依存症の一番の問題は、人との付き合いを学ぶ時期(10～20代)に社会生活から離れることです。

初めは楽しかったメディアを、「つらい現実を忘れるため」、「ダメな自分を見なくていいように」使うようになります。

◎依存症の予防のために

ルールを親子で一緒に決めて守る。メディア以外の楽しみを見つける。

- 子ども** • メディアを使うルールを決める。寝る、起きる時間を守る。
• メディア機器を布団に持ち込まない。
• 課金はお小遣いの範囲で(前借りはX)。
- 大人** • 使い始めが肝心。ルールを決めて親も守る。
• 親の名義で購入し、子どもに貸し出す。
• 子どもの利用内容に親が関心を示す。



「目指せ、リア充！」子どもだけでなく大人も一緒に メディア以外の楽しみを見つけることが依存症の予防につながる

発育測定を行いました

1月8日、9日に各学年で発育測定を行いました。

後日、お子さんが「わたしのけんこう」を持ち帰ります。測定結果を確認し、「1月」の欄にサインをお願いいたします。その後、1月23日(金)までに学校へご提出ください。

