

# ほけんだより1月

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

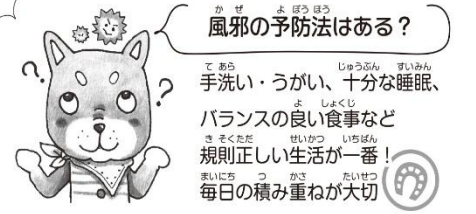
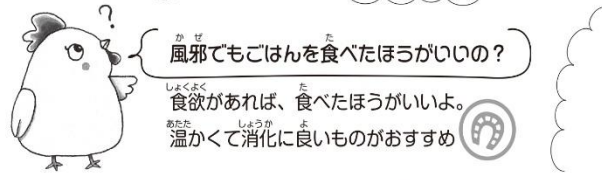
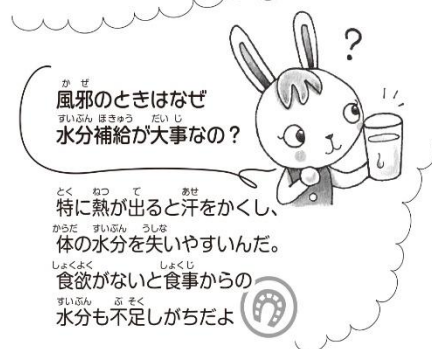
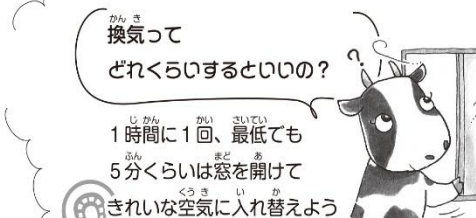
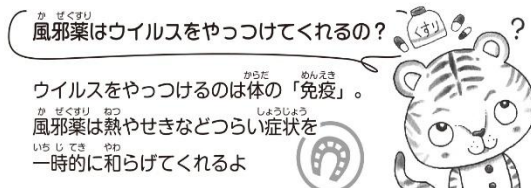
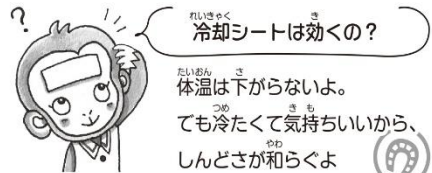
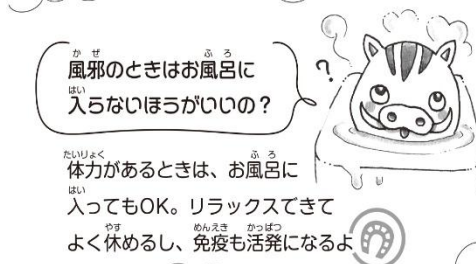
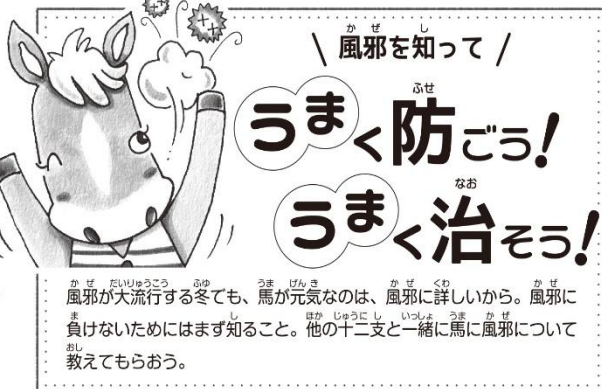
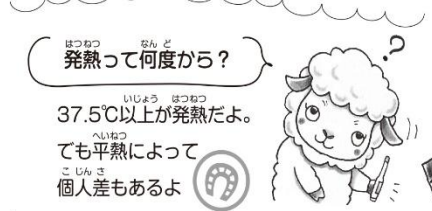
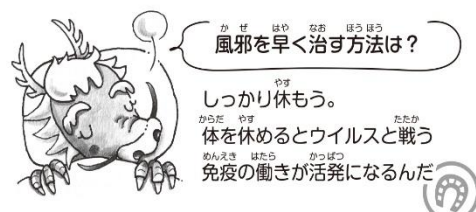
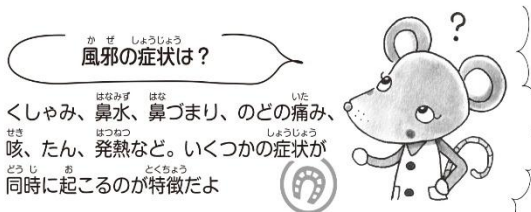
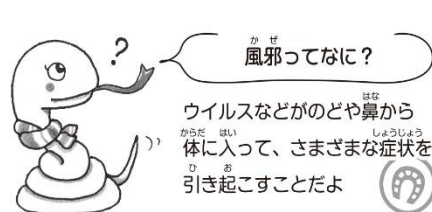


1月の  
保健目標

## 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。



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

## 冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化  
生理不順

腹痛  
下痢  
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない



※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。



## 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。保護者の皆様からご協力をお願いいたします。

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<sup>1)</sup>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、いらいらしたりする。
- ☐ 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”

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<sup>2)</sup>とされています。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 曾良一郎



### 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事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。

- |            |  |
|------------|--|
| <b>子ども</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>・メディアを使うルールを決める。寝る、起きる時間を守る。</li><li>・メディア機器を布団に持ち込まない。</li><li>・課金はお小遣いの範囲で(前借りは×)。</li></ul> |
| <b>大人</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>・使い始めが肝心。ルールを決めて親も守る。</li><li>・親の名義で購入し、子どもに貸し出す。</li><li>・子どもの利用内容に親が関心を示す。</li></ul>         |



「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。

