



ほほえみ

R3. 11. 16
福井市啓蒙小学校
保健室

日増しに秋が深まり、冬が足早に近づいてきました。日中と朝晩の気温の差が大きいせいか、体調を崩す児童が少し増えてきました。新型コロナウイルス感染症は、ようやく落ち着いてきましたが、まだまだ油断は禁物です。これから冬にかけて、インフルエンザの対策も必要です。引き続き、マスク、手洗い、換気などを心がけ、予防に努めていきたいと思ひます。ご協力よろしくお願ひします。

○●上手に重ね着をしましょう●○

子供たちの様子を見ていますと、「寒い～」と言いながら、半そで短パンでいたり、下着を着ていなかったり、半そでを着ずに長袖長ズボンでいたりする子供たちを見かけます。上手に重ね着をし、寒さから体を守りましょう。

シャツ（下着）をかならず着よう



シャツ（下着）には、汗や体のよごれを吸いとったり、体の熱が外へ出て行きにくくしたりする役目があります。シャツ（下着）を着るとセーター1枚分のあたたかさになると言われています。

服と服の間に空気の層をつくることが大切！！



しょうずに重ね着をして服と服の間に空気の層をつくると、体の熱が外に出られなくなって、保温効果がアップします。たくさん着すぎたり、きつい服だったりすると、空気の層がなくなるので寒く感じてしまいます。素材のちがうものをしょうずに組み合わせると、うす着でもあたたかく過ごせます。



学校でも、下着→半そで→長袖→制服上着など、上手に重ねて寒さを服装で調整していきましょう。

★自分の体は自分でコントロールできるように、自分の体と相談しながら服装も工夫していきましょう。

【毎日水筒を持ってきましょう】

冬場は空気が乾燥し、風邪をひきやすくなります。また、インフルエンザウイルスは空気が乾燥すればするほど活発になり、感染するリスクが高まります。体内の水分が不足するとのが乾燥し、ウイルスが付着しやすくなり、体内に侵入しやすくなります。
水分補給をこまめに行い、ウイルスを洗い流すように
しましょう。



おうちの方といっしょによみましょう。

11 月体重測定後の保健指導 「心・体・命は大切」

6年生：「睡眠不足とメディアづけから脳を守ろう」

ゲーム障害 ゲームに熱中し、利用時間をコントロールできなくなり、日常生活に支障をきたすこと。WHO（世界保健機関）が新しい病気として認定（2019年）

＜ゲーム障害になると＞

*脳に異常な反応が見られ、アルコール依存やギャンブル依存の方でも確認できる同様の異常反応が起きる。

*「約束の時間を守ろう」という前頭前野の働きよりも、「ゲームをしたい」「遊びたい」などの衝動的な欲求におそわれ、依存状態から抜け出せなくなります。

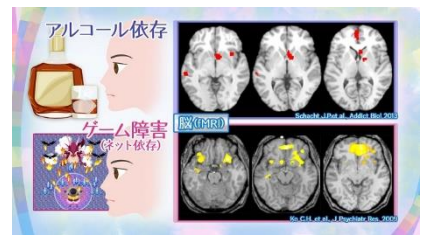
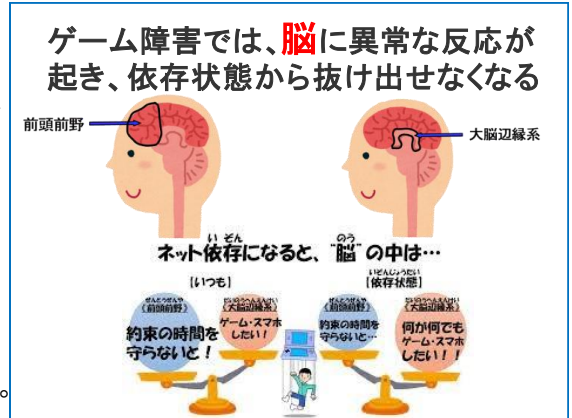
*将来にわたって影響が続く可能性が出てきます。

＜ゲーム障害にならないためにできること＞

- ① ゲームをやり始める年齢を遅くする
- ② 1日のプレー時間や時間帯、場所を決める
- ③ 家族と一緒にルールを作る
*特に、ルール作りは家族と一緒に立て、「書面に残し、守れなかった時の約束を決めておく」ことが大切です。
- ③ リアル生活の充実をはかる
- ④ 睡眠時間の確保と体内リズムを整える です。

約束が自然消滅しないように、子供だけでなく、お家の方も意識することが大切です。

ご家庭でも、メディアとの付き合い方についてぜひ話し合ってみてください。

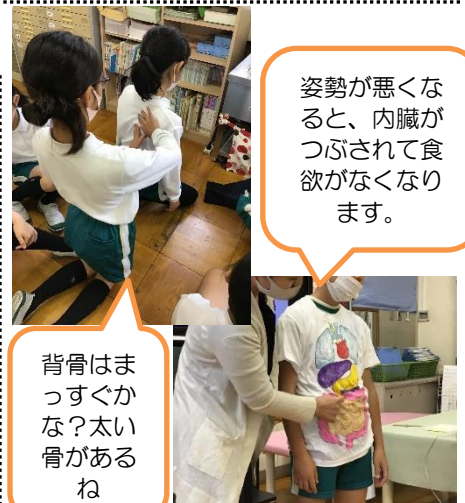


4年生：「めざせしせい美人」

*背骨の働き…体を支える、体を動かす、神経を守る

*姿勢が悪いと、①背骨が曲がる、②内臓の働きが悪くなる、③身長が伸びにくい、④歯並びが悪くなる、⑤視力の低下、⑥集中力の低下、⑦肩こり腰の痛み、などと体に様々な影響が出てきます

*姿勢をよくするために、骨盤を立てた座り姿勢をする、骨を強くする食事をする、運動をする、を伝えました。80歳まで姿勢よくいるためには、日々の意識と行動が大切であることを確認しました。



これからも、子供たちと「心・体・命」について一緒に考えていきたいと思います。

睡眠不足とメディアづけから脳を守ろう

6年 組 名前 _____

今日の授業を受けての感想を書きましょう。

ぼくはこの授業で、夜おそくまで、ゲームYoutubeなどは見ないようにしようと思いました。理由は、おそくまでゲームをしていると体と心が成長しなくなってしまうからです。その他にも、目が悪くなったり体に悪いエッセイをよぶだけからです。だから夜おそくまでメディアを見ないようにしようと思いました。また日中もできるかぎり全然大きく体を動かしてみたいと思いました。



今日の授業を受けての感想を書きましょう。

私は、今日の授業を受けて、メディアも使っている自分は、楽しいけど、月曜や体には悪い事か分かったし、自分とはまだ遠いお酒やゲームのワイルドとメディアなどのいぞん状態は、どちらの脳も同じようなほわいの仕方をしていて、私にはまだ関係ないからと思いたけど、そんなような存在が身近にあったことがおどろきました。そして、メディアルールは自分が全部守れるようなルールにしたので、これからはこのメディアルールを意識して、自分の心を自分で管理できるようにしたいと思います。



今日の授業を受けての感想を書きましょう。

私は授業を受けてもう一度メディアの使い方を振り返ろうと思いました。ゲームやスマホは前頭前野に被害をおぼすと知っておどろきました。行方不明のもそれが原因だと知ってメディアは便利だけとおそろしいなと思いました。しかもゲームで病気になると知ってとてもおどろきました。ゲームで病気になると初めて知ったので気をつけようと思いました。睡眠不足にもメディアが関係していてメディアはいろいろな被害をおぼす物だなどと思いました。親とルールを決めてメディアから脳を守って便利に利用していきたいです。



今日の授業を受けての感想を書きましょう。

私は、ゲームのやりすぎは心や体にえいぎょうがあると知って、今までよりスマホを見る時間をへらそうと思いました。そして、もう少し早くねようと思いました。今までは、トイレ、食事の時にスマホを見ていたけど、まずそれをやめてスマホの時間をへらそうと思いました。目にわるいことを知ったのでこれから暗いところではスマホを見ないようにしたいと思います。

