

# ほほえみ

R4. 11. 15  
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います。新型コロナウイルス感染症の新規感染者が再び増え始め「第8波」の入り口にさしかかっていると報道されるようになりました。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姿を見かけます。上手に重ね着をし、寒さから体を守ってほしいです。

### ★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枚分の温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のが大切！！

じ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。素材の違うものを上手に組み合わせると、薄着でも温かく過ごせます。

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どが乾燥し、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）

<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ます。

★「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。

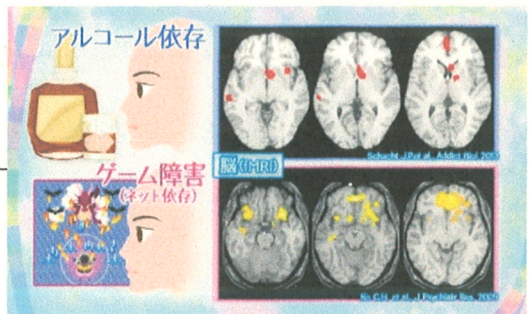
★将来にわたって影響が続く可能性が出ます。

<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。
- ④ リアル生活の充実をはかる。
- ⑤ 睡眠時間の確保と体内リズムを整える。

約束が自然消滅しないように、子供たちだけでなく、保護者の皆さんも意識してほしいです。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。

ゲーム障害では、**脳**に異常な反応が起き、依存状態から抜け出せなくなる



## 2年生：「1日のスタートは朝ごはんから」

★朝ごはんを食べると3つのめざましスイッチオン！

- ①体のめざましオン…体温が上昇し、体が活動を始める
- ②脳のめざましオン…朝食を食べて、脳のエネルギーを補給しましょう。
- ③腸のめざましオン…朝、空っぽの胃の中に入ると胃から大腸に信号が送られ、直腸は排便を送り出そうと動き出します。



★朝ごはんを見直してみましょう。

特に赤・黄・緑をバランス良く食べるようにしましょう。

黄…脳への栄養補給、脳の栄養のもとになる食べ物

赤…脳の働きをパワーアップさせる食べ物

緑…黄色や赤色の食べ物を体の中でうまく働かせる食べ物



★食べることは生きることです。朝ごはんを食べて1日を元気に過ごしましょう。