

ほけんだより



7月号

2023. 7. 19

牧島小 保健室

今週で1学期も終わり、待ちに待った夏休みが始まります。友達と遊んだり、本を読んだり、おうちの人と出かけたりなど、様々な過ごし方で夏休みを楽しんでください。保護者の方には、子どもの健康と安全にご配慮をお願いします。特に生活リズムをくずれないように、お声かけをお願いいたします。また、連日のように熱中症のニュースが報道されています。熱中症対策には十分に気をつけ、お過ごしください。

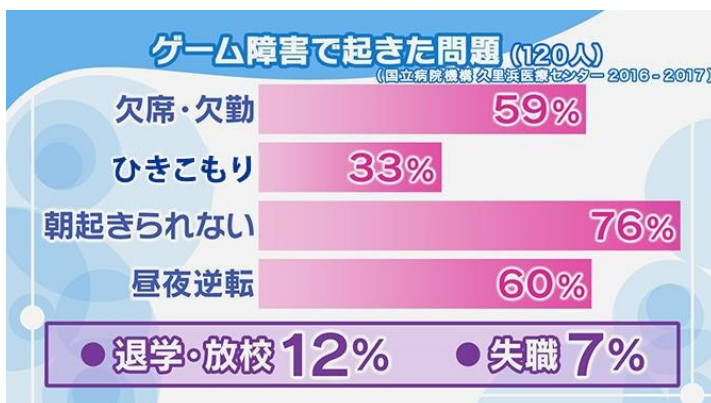
「ゲーム障害」って知っていますか？



WHO が示した状態

- ① ゲームを優先して、日常生活（宿題 食事 睡眠など）のやるべき事を後回しにする。
- ② ゲームやスマホがないと、イライラしてものにあたったり、家族に暴力をふるったりする。

※ 日本は、大人も子どもも世界一寝不足だと言われています。欠席・昼夜逆転は、友達や家族との関係や勉強等にも悪影響を及ぼします。



ネット依存は健康被害も深刻ですが、犯罪・いじめの大きな要因にも挙げられるケースが多く心配です。「スクリーンタイム」機能の活用や使用前に使い方のルールを決めることが大切だといわれています。自分の使い方がよくても、友達との使い方を途中で変えることは、非常に難しいようです。

○テレビやゲームは、1日90分以内を目安にしましょう。

「寝る30分前まで」にテレビやゲームをやめるとぐっすり眠ることができ、朝すっきり起きることができます。子どもと話し合ってルールを決めるとともに、ルールを守れなかったときにどうするかも一緒に決めておき、お互いに納得できるようにしておくことが大切です。

ご家庭でしっかりルールを決め、夏休み中もゲームのし過ぎにはご注意を！



保健室からけんこうチェックカードを配布します

夏休みの生活のリズムを崩さないためにチェックカードを配布します。16日間の実施期間を設けています。早寝・早起き・朝ごはん等の基本的な項目に○×をつけ、歯磨きをした回数を書くチェックカードです。子供たちだけでは、大変な部分もあるかと思しますので、親子で一緒に取り組まれてみてください。8月25日(金)に担任へ提出をお願いします。

バランスのとれた食事の大切さについて学びました

7月14日（金）に栄養職員の楠本先生による授業が行われました。赤・黄・緑のそれぞれの食べ物の働きを知った後に、その日の給食の食材をそれぞれ3つに分けました。給食にはバランスがとれた食材が入っていること、そして栄養のバランスがよい食事をとることの大切さを学びました。児童は、先生の問いかけに元気に答え、授業のまとめには「野菜は苦手だけど、がんばって食べたい」など目標を立てている様子が見られました。



喫煙の害について学びました

7月12日（水）に学校薬剤師の小松先生による防煙教室が行われました。タバコには、タールや一酸化炭素など約200種類の有害物質が含まれており、体へ害を及ぼすこと、お金や時間も無駄にしてしまうことを、写真やクイズを通して学びました。真剣に取り組む様子が見られ、授業後には「タバコは絶対吸いたくない」と多くの児童が記入していました。今回の学びを受けて、将来にわたって誘惑に負けないことを願っています。



～学校よりのお願い～

学校だよりでもお知らせいたしましたが、クラスの友達へのお土産等、食べ物につきましては、アレルギー対応など子どもの食の安全面の観点より、今後は、ご遠慮いただきますようお願いいたします。