



すこやか

令和4年11月1日

妙高高原北小学校 保健だより

NO.8

いよいよ冬が近付いてきました。日中の寒さも厳しくなるにつれ、鼻水やのどの痛みなど、かぜ症状を訴える子供たちも増えてきています。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、今一度生活習慣を見直していただき、「かぜに負けない体づくり」に向け、バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動の徹底をよりしくお願いいたします。

「第2回すこやかウィーク」 11月8日(火)～14日(月)

前回のすこやかウィークでは、ご家族全員での取組、子供たちへのメッセージをありがとうございました。来週から第2回すこやかウィークが始まります。今回も「すこやかウィークチャレンジカード(緑)」を使って、睡眠習慣の改善に取り組んでいきます。



〈今回のすこやかウィークの流れ〉

- ① 事前に学級で“グッドモーニング60分のめあて”と“グッドモーニング60分がうまくいくための作戦”を記入する。(※1・2年生は早めにカードを持ち帰りますので、お子さんと一緒に記入をお願いします。)
- ② 7日(月)にチャレンジカード(緑)を家庭へ持ち帰る。
- ③ すこやかウィークに取り組む。ウィーク中の欄を記入する。
- ④ すこやかウィーク終了後、学校へ提出する。 **締め切り: 11月15日(火)**

子供たちの睡眠習慣を改善するための有意義な1週間となりますよう、引き続きご協力をお願いします。裏面の“すいみんしゅうかんチェック②”“1ねんかんのふりかえり・おうちの方からお子さんへ”は後日実施しますので、今回の記入は不要です。

また、チャレンジカードと一緒に配付した「家族の中からすいみん習慣スペシャリストをさがそう!(水色)」のカードは返却します。ご協力ありがとうございました!

2学期の歯科検診が終わりました



本日、受診が必要なお子さんに「治療のおすすめ用紙」を渡しました。早めの受診をよろしくお願いいたします。

1学期の歯科検診の時に比べ、むし歯があるお子さんは減りましたが、「奥歯までしっかり磨いてね!」と歯科医の小嶋先生に言われているお子さんもみられました。歯垢(歯の汚れ)が蓄積されたままになると歯周病(歯肉炎・歯周炎)に繋がってきます。これを防ぐためには毎日の丁寧な歯みがきが重要です。ご家庭でも仕上げ磨きを行う等、子供たちの良い歯が守られるようご協力よろしくお願いいたします。

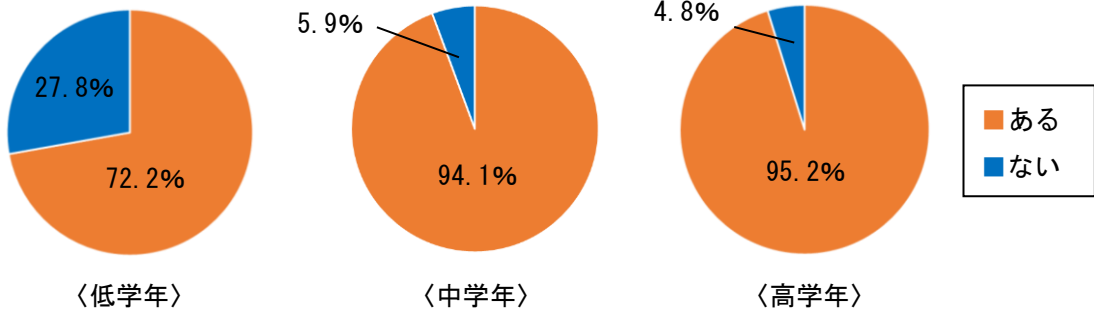
妙高市教育委員会の小出信也指導主事を講師にお招きし、全児童に対してのメディア学習会を開催しました。ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。学習会の中では、保護者の方による事前アンケートの結果を基に、“メディアの危険性”について教えていただき、養護教諭からも健康面について話をさせていただきました。

アンケート結果や学習会の内容等をまとめましたので、ぜひ、お子さんとご一緒にお読みいただき、親子でメディアについて考えたり、家庭のルールについて確認したりする時間にしてください！

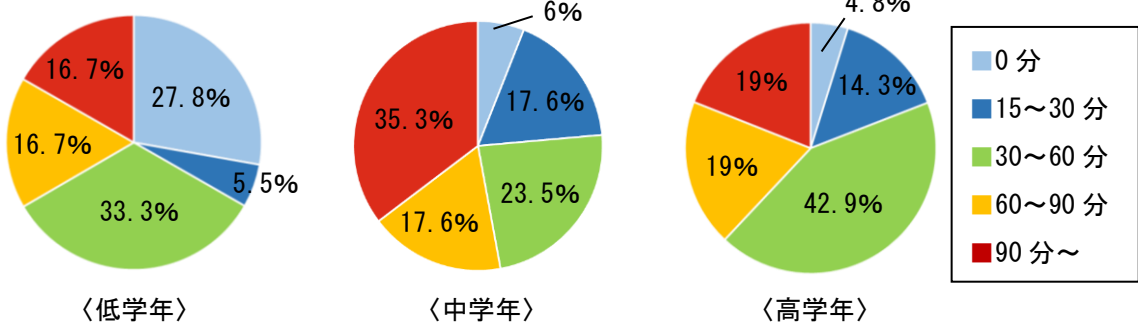
〈アンケート結果〉 ※一部省略しております。

回答率：低学年 100%、中学年 85%、高学年 95%

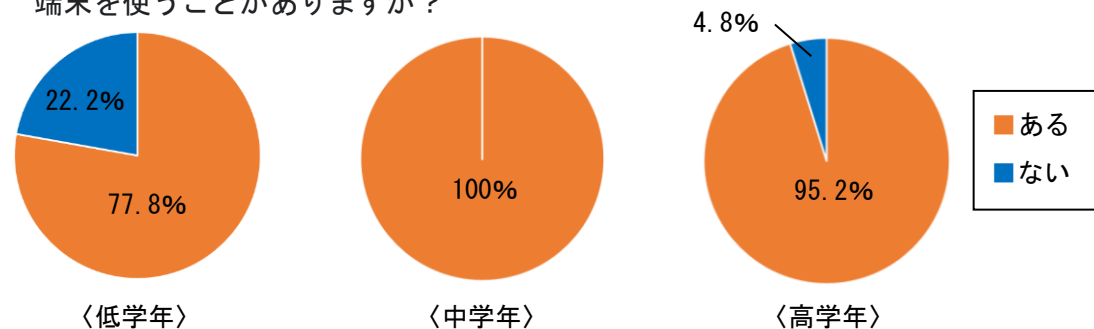
Q1 平日に、家庭用ゲーム機、パソコン、家庭用タブレット、スマートフォンなどの端末を使うことがありますか？



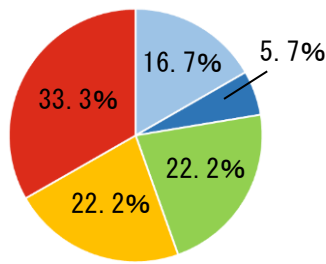
Q2 平日に、どのくらいの時間、端末を使っていますか？



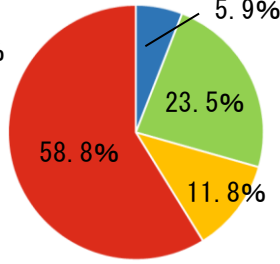
Q3 休日に、家庭用ゲーム機、パソコン、家庭用タブレット、スマートフォンなどの端末を使うことがありますか？



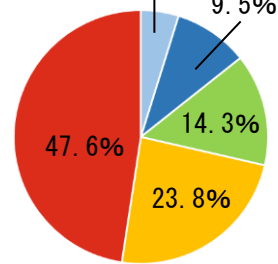
Q 4 休日に、どのくらいの時間、端末を使っていますか？



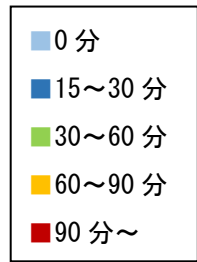
〈低学年〉



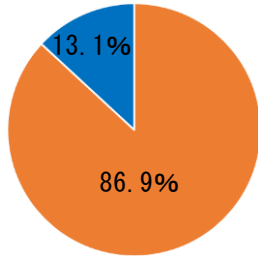
〈中学年〉



〈高学年〉



Q 5 端末を使う際、家庭内にきまりはありますか？



〈全校〉



学習会では、低・中学年は「夢中になって使うこと」、高学年は「見ず知らずの人と関係ができること」に注目してお話をいただきました！

Q 6 家庭で端末を使うとして、どのようなことが心配ですか？

〈低学年・中学年〉

〈高学年〉

1位 夢中になって使うこと

1位 夢中になって使うこと

2位 きまりを守って使うこと

2位 見ず知らずの人と関係ができること

3位 見ず知らずの人と関係ができること

3位 きまりを守って使うこと

★中学年では、「視力の低下」が4位にあがっていました。

〈学習した内容〉

- きまりやルールを守ってメディアを使う。
- SNSには、簡単に個人情報を載せない。
- テレビやゲームなどの画面からは、『ブルーライト』と呼ばれるとても明るい光が出ている。
- ブルーライトをたくさん浴び続けると…
 - ・視力が下がる
 - ・夜、眠れなくなる
 - ・目が疲れやすくなったり、かわきやすくなったりする
- 自分の健康な目を守るための約束
 - ・姿勢を良くして、画面と目の距離『パー2個分』
 - ・30分に1回は休憩
 - ・ぱちぱちまばたき
 - ・眠る1時間前には、画面を見ない



画面を見るときだけではなく、文字を書くときや本を読むときもパー2個分あげよう!!!

〈感想〉 ※児童の感想の中から、一部抜粋等しています。

(1年生)

- ・ゲームをたくさんやらないように気をつけます。
- ・時間を守って、おうちの人と一緒に目を守りたいです。



(2年生)

- ・夜、ゲームをやりたくても、やり続けないようにしたいです。これからは、ルールを守ってゲームをやりたいです。
- ・パー2個分あいているかを確認して勉強やゲームをしたいです。

(3年生)

- ・自分の目を守るために、自分でメディアをコントロールできるように頑張りたいです。
- ・集中しているとパー2個分ではなくグー2個分くらいになってしまうので、これからは気をつけていこうと思いました。

(4年生)

- ・ゲームをするときは、30分に1回休憩をする、姿勢良く座って見るということを心がけて、メディアの時間をコントロールしたいです。
- ・みのる君みたいに家のルールを破ったりしたいように、ちゃんと時間を守ってYouTubeを楽しく見たいです。友達優先にしていきたいです！

(5年生)

- ・「まあ、いいか」などの1つの気の緩みで、大変なことになったり、危ない目にあったりするのが怖いなと思いました。
- ・メディアを何時間もやってしまったり、たくさん課金をしてしまったりすると、せっかくの楽しい時間が悲しくなってしまうので、これからはきまりを守り、楽しくメディアを利用していきたいです。

(6年生)

- ・メディアは、勉強のために使うことはいいことだけど、一歩使い方を間違えると大変なことになることもあるので、改めて気をつけたいと思いました。
- ・個人情報を知ってはいけないことや、よく知らない人と直接会ってはいけないことがわかりました。

