

ほけんだより 9月

R7・9・1

分水北小学校

保健室

規則正しい生活をしよう



☐

早めに休んで、
夜、ぐっすり寝た

☐

朝ごはんを食べた

☐

ゲームをしたり、
動画を見たりする
時間の約束を守った

☐

体を動かす遊びや
スポーツをした

☐

おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、
夕ごはんはきちんと
食べられたら○)

☐

夕ごはんを食べた

最近、体の調子はどうですか？

だるい、気分がスッキリしない、体が重い・・・など、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。

これから、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋など、活動的で楽しい秋がやってきます。

学校では、6年生の親善陸上大会、全校ふるさと遠足、持久走記録会などの行事が盛りだくさんです。

これらの行事はもちろんのこと、毎日楽しく過ごすためにも規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。

(できた人は○をつけましょう。)

もしかして起立性調節障害!?

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。次の項目をチェックして、3つ以上当てはまる場合は、小児科を受診しましょう。



- ☐ 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- ☐ 立っていると、気持ちが悪くなる
- ☐ お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる
- ☐ 少し動くとき臓がドキドキしたり、息切れしたりする

- ☐ 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 食欲がない
- ☐ おなかが痛い
- ☐ 体がだるい・疲れやすい
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 乗り物に酔いやすい

9月9日は救急の日

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

お家の方へ

子どものメディアの健康的な付き合い方

夏休みが終わりました。子どもたちはメディアとどのように付き合ってきたでしょうか。

現在、大人だけでなく、子どももネット利用が不可欠となってきました。1人1台のタブレットの支給がされていますが、学習だけでなく娯楽目的の利用時間が大きく増加しています。ネットの利便性やAIの新機能を宣伝する記事はよく見かけますが、健康への影響はあまり取り上げられていません。しかし、いち早くデジタル教育を導入していたスウェーデンは、子どもの集中力の低下や学力低下が目立つため、「脱デジタル」に舵を切りました。オーストラリアでは、16歳未満の子どもの「SNS利用の禁止」が決定されました。

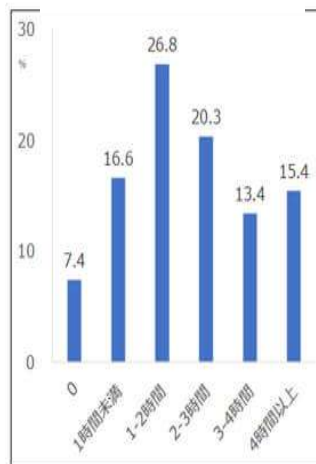
メディアを1日平均3時間以上利用する子どもの特徴

生活習慣	・運動不足 ・寝るのが遅い
学校 社会生活	・勉強が分からない ・イライラする頻度が多い ・登校拒否感情が頻回
家庭環境	・親子の会話が（少）ない ・メディア利用に関するルールがない

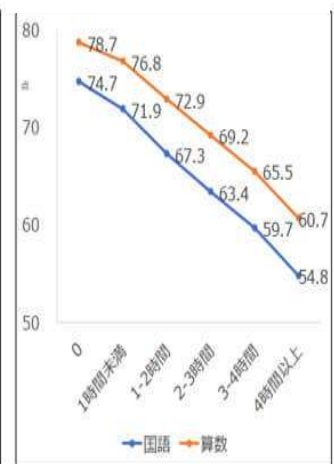
このようなことが問題になっているのではないのでしょうか。

学力とゲーム利用時間の関係

ゲーム利用時間の割合



ゲーム利用時間と平均正答率



国・公・私立小学校6年生1,004,417人
R3年度全国学力状況調査

ゲームの利用時間が長くなるほど、正答率が低下

← (2018年富山県内小学生4~6年対象アンケート結果より)

参考：小学保健ニュース

富山大学 准教授 山田正明