

ほけんだより



R 8. 2. 5
分水北小学校
保健室

うち かた いっしょ よ
お家の方と一緒に読みましょう

ことし りっしゅん
今年の立春は2月4日。暦の上では「春」ですが、まだまだ寒いですね。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

たいおん さがると めんえき はたら き そたいしや さがります。けんこう のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

ね ている間に 低下した体温が 上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

きんにくが 熱を作ります。掃除など 進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ て心身ともにリラックス。

よく眠るために

きょう あさ げんき
今日も朝から元気ですか？ スッキリ起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。ぐっすり眠るために、次のことに気を付けましょう。

● 寝る部屋は暗くする



● 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す

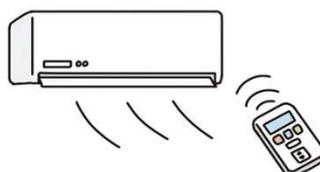


● 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



● 寝る部屋の温度を調節する

(冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



★「発育のようす」を配付しました★

がつ がつ がつ しんたいそくてい けっか
4月・8月・1月の身体測定の結果が記載されています。

ねんかん せいちょう
1年間の成長のようすをお家の人と確認してください。

せいちょう はや ひとり ひとり ちが
成長の早さは一人一人違います。他の人と比べると、自分の成長に目を向けましょう。冬休み明け、体重だけがドンと増えた人は、生活を見直しましょう。反対に、体重の伸びが少ない人は、栄養バランスや食事の量を見直してみてください。

「メディアとの上手なかかわり方を考えよう！」

去る1月30日（金）、学校教育課 主任指導主事 川口 淳 様よりお越しいただき、学校保健委員会講演会を行いました。

ICT活用は、様々な利点がある一方で、長時間利用による睡眠時間の減少、学力低下、運動不足、ネット依存など、心身の健康への影響が指摘されています。

講演会では、「メディアって何のこと」という問いかけから、次のような内容のお話がありました。

- ① 気を付けないと危険（何が危険？動画を見ながら、考えました。）
- ② 「上手にかかわる」ってどういうこと？（ルールを決めて、守ることが大事）
- ③ 親子でルールを考えてみよう（ルールは時々見直して、親も一緒に守ること、相談することが何よりも大切）

子どもたちが自らメディア利用時間をコントロールし、よりよく成長するためにはどうしたらよいかを考えるよい機会になりました。

講演後のアンケートから、「自分はメディアを使いすぎていると思うか？」の質問に「使いすぎている」と答えた児童は55%。「家庭でのメディアの使い方に約束やルールがあるか？」では「ある」が45%、という結果でした。



<我が家のメディアルール>（それぞれ、学年によって制限時間が変わっています。）

- ・勉強の時はメディアを使わない。
- ・ゲーム機に使用時間の制限がある。
- ・ご飯を食べたら、もう使わない。（夕食後は使わない？）
- ・ゲームは1日1時間まで。
- ・スマホは夜10時まで。習い事があるとき帰宅後はスマホをいじらない。
- ・画面から離れてやっている。
- ・見守り設定がしてある。
- ・宿題しないと使えない。夜6時半から8時までダメ。
- ・寝る1時間前にやめる。
- ・スマホ・スイッチ3時間まで。
- ・夜8時になったら動画をやめる。

<保護者の方の感想>

- ★現代においては必要不可欠なものかもしれませんが、使い方次第では良くも悪くもなるツールだと思う。あとは、大人の方の伝え方一つだと思います。
- ★動画の内容は、自分の子どもを見ているようでした。ルールは決めているが、つつい見してしまう気持ちもわかるので、今一度ルールの見直しと家族全員で確認しようと思います。
- ★改めて考えさせられた。何となくルールを決めていたので、きちんと相談したいと思います。
- ★スマホと自転車のお話はとても納得できました。正直、与えて終わりです。私自身、メディアとうまく付き合えてないと思うので、子どもと一緒に考えていきたいです。
- ★最近はAI動画などが出てきて、にわかに現実的でないような動画でも人生経験の少ない子どもは信じてしまう。これからの人生に大きくかかわってくる。せめてルールを決める。リアルな人生経験も大切なことなので、バランスを考えて利用させたい。

ルールは相談しながら決めること、一度決めたルールでも発達段階に応じ、変更しながら納得したものにしていくことが大事です。子どもだけでなく、大人も一緒に守っていきましょう!!