

ほけんだより

令和2年11月6日
木浦小学校 保健室

気温が下がり冷える日が続いています。体が冷えることは、代謝機能や抵抗力を低下させます。体を温める食べ物を摂取することや、お風呂で十分に湯船につかること、衣服で肌の露出を避けることをして、体の保温を意識して生活しましょう。



「目に優しい生活」について発表しました

10月に、環境健康委員会の児童が、目に優しい生活についての発表を行いました。学校や家庭での生活で、つい目を疲労させてしまう場面と、改善点を劇とクイズで啓発しました。

1 勉強する時やゲームをする時の目との距離や姿勢

勉強する時にノートに目を近づけすぎたり、ゲーム機に目を近づけすぎたりすると、目の毛様体筋がピントを合わせるために、常に緊張状態になります。常に筋肉を使用していることになると、目はかなり疲労していきます。その結果、眼精疲労や視力低下を招きます。勉強する時やゲームをする時は、目との距離は、最低でも教科書一冊分（約30cm）は離すようにしましょう。また、目との距離を離すためには、まずは姿勢を正すことが必要になります。学校保健委員会で取り組んだ良い姿勢を思い出して、意識するにしましょう。また、ゲームの使用時間についても、休憩をはさむことや、2時間までに収めるなど、自分たちで決めた我が家のルールをしっかりと守るようにしましょう。

【目とノートやゲームとの距離】



【目とテレビの距離】



【クイズに答える様子】

2 テレビを見る時の目との距離や姿勢

テレビは、2m離れて座って見るようににしましょう。また、寝転がって見ると、片目だけに負担がかかるようになります。その結果、片目だけで物を見る癖がつくようになり、片目だけ視力が落ちていくこともあります。



目に優しい生活を
心がけましょう！



「かがやき旬間」が始まります

1 学期にも実施した能生中学校区での「かがやき旬間」が始まります。実施期間は、11月7日（土）から11月16日（月）までです。

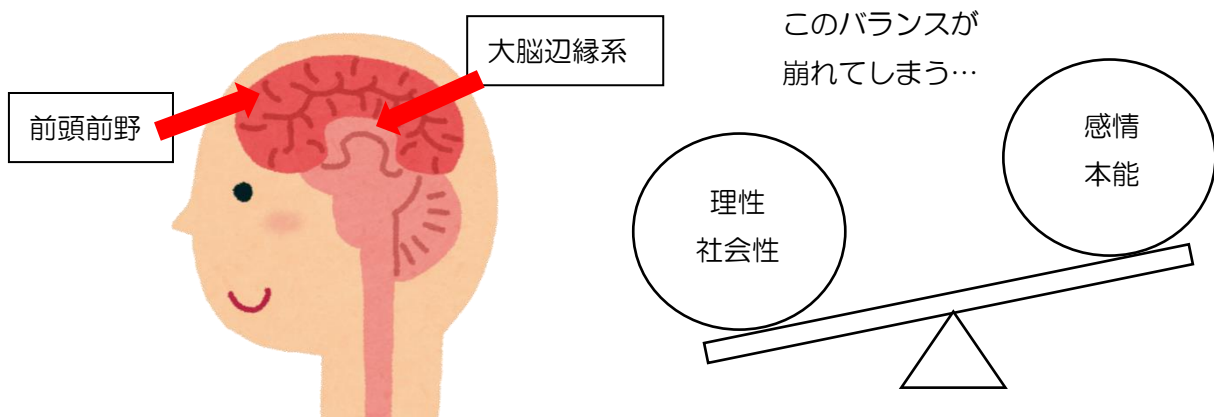
達成率 80% 以上を目指しましょう！

1 学期の結果では、80 から 100%達成者の割合が「就寝時刻」で 83.3%、「メディア時間」で 75.0%、「我が家のルール」で 66.7%でした。8割を超えた項目は「就寝時刻」のみで、それ以外の項目は、8割に届かず、また能生中学校区の平均よりも下回っています。

9月に行った PTA 総会でメディア使用のルールを見直しました。各家庭で、再度、「我が家のルール」をしっかりと決めることができましたと思います。今回のかがやき旬間では、新しく見直したルールを生かして、達成率を上げましょう。今回の結果で、あまり「我が家のルール」や「メディア時間」を守れていないことが分かった家庭では、改めて話し合いの時間を作ってみましょう。

ゲーム障害になると…

「理性」を司る前頭前野の働きが鈍くなり、「感情や本能」を司る大脳辺縁系の働きが活発になります。この脳の動きはアルコールや薬物依存症患者とよく似ています。



大脳辺縁系の働きが活発になることで、感情が抑えられず攻撃的になったり衝動的になったりします。また、前頭前野は大体 20 歳頃まで発達し続けます。小学生の内では、まだまだ未発達ということで、ゲームの影響を強く受けやすくなります。実際にネット依存やゲーム依存に陥る人の年代は 10 代が最も多いと言われています。

未成年の飲酒や喫煙が禁止されている理由の一つにも「心身の影響を受けやすい」ことがあります。未発達の子供の心身によいこと、害のあることを改めて考えてみましょう。