

令和2年  
6月29日  
南小学校  
保健日より

# えがおのはな

すっきりしない日が続いています。梅雨の晴れ間には、部屋の掃除や空気の入換えをして、清潔に気をつけて過ごしたいですね。また、雨が長くとも気持ちも沈みがちになります。晴れた日はもちろん、天気の良い日にも楽しいことを見つけ、心をリフレッシュさせましょう。また、暑くなると熱中症の危険も高くなってきます。体力がない人、太っている人は、熱中症になりやすいです。家庭での生活や健康管理にも十分注意して下さるようお願いいたします。

マスク、ハンカチ、ティッシュの予備を入れておいてください。



## 健康診断の結果から気になったこと...

肥満の児童の割合、視力が低下した子が増えました。



1月の肥満度20%以上の児童のうち  
6月の肥満度が減少した児童は25.0%  
増加した児童は75.0%

1年前と比べ、視力が落ちた子が増えています。特に6年男子は、昨年B以下31.1%が今年41.3%に、4年女子は、昨年B以下9.3%が今年24.5%に増えています。また、今年度は、AからDに一気に落ちた子が目立ちました。(下表参照) **再検査までに、ゲームを控え、早く寝るよう指導したところ、Aに戻った子もいました。**眼科受診は早い方がよいですが、コロナ禍で受診が気になる場合はお知らせください。



長期間の臨時休校の影響と思われます。生活リズムや食事、運動、メディア使用など、気をつけていきましょう。

	A→B	A→C	A→D
今年度	4.0%	4.5%	<b>3.2%</b>
昨年度	6.1%	4.5%	0.3%

## 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みやすい時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし、ストレス発散!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p><b>スリッパに注意!</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。お水にしよう!!</p>

# メディアコントロールについて



## メディアとは？

テレビ、DVD、ゲーム、パソコン（インターネット）、携帯電話などの電子映像機器のことをいいます。

テレビやDVDの見すぎ、ゲームのやりすぎ、インターネット（YouTube含む）の使いすぎ、携帯電話等の利用方法などの問題が心配され、さらに、低年齢化も進んでいます。



## メディアコントロールって？

何もすることがないから、とりあえずゲーム…、何となくテレビ…ではなく、ルールを決めて、上手に、正しく使うことができるように使い方を見直していただきたいと思います。先週、健康タイムでメディアコントロールの話をしました。今年度は、ノーメディアデーの取り組みを変更していますが、**各家庭でルールをしっかりと決めてメディア機器をじょうずに使ってほしいと思います。**23日配布の「にこにこカード」もご覧ください。

## メディア機器を使いすぎると・・・（健康タイムより）

**くび・かたこり**

しせいがわるくなる  
あたまがいたい

**ストレートネック**

せいしょうなくびのほね  
くび、かた、うでのいたみ  
ずつつうなど

**めのかれしりよくていか**

A → B・C・D

**あかるいがめんをみる**

メラトニン（ねむりのホルモン）がでにくくなる  
ねぶそく

**コミュニケーション！**

イライラ  
ぼーっ  
わすれっぽい  
ひょうじょうなし

**メディア依存**

メディアのことであたまがいっぱい  
いちどつかうとやめられない  
つかっていないとふあんになる

## メディア機器をじょうずに使うために・・・（例）

**「じかん」のルール**

たとえば...  
いちにち\_\_じかん  
よるは\_\_じまで  
\_\_じから\_\_じまで  
ねるじかんまえはつかわない

**「つかいかた」のルール**

たとえば...  
しせいをよくする  
べんきょうとてつだいがさき  
つかうばしょは、リビング

**メディア機器をじょうずに  
つかっていくために**

たとえば...  
からだをやすめながらつかう  
9じにねる  
そとでたくさんあそぶ