

ほけんだより



令和6年7月1日
西尾市立吉田小学校
ほけんしつ
保健室

7月になり、ぐっと気温が高くなりました。
みなさん気持ちよさそうにプールに入っています
ね。

いよいよ本格的な夏の到来です。外で遊ぶとき
には、こまめな水分補給を心がけたり、服装を
工夫したりして、熱中症に気をつけましょう。

夏休みまで残り一か月を切りました。「すこやか
カード」で自分の生活習慣を振り返り、体調を
整えて夏休みを迎えられるようにしましょう。



7月の保健行事 保健目標

夏を健康にすごそう

日	曜	ぎょうじ 行事	たいしょう 対象	ちゅういじこう 注意事項
1~5	げつ きん 月~金	せいかつしゅうかんしら 生活習慣調べ 「すこやかカード」	ぜんがくねん 全学年	か げつ がっこう ていしゅつ 8日(月)に学校へ提出

学校保健委員会がありました

6月19日(水)に「メディアとの上手な付き合い方を考えよう」をテーマに、
4~6年生を対象に学校保健委員会を開催しました。今年度は、講師として学校医の
宮崎先生(宮崎医院 院長)をお呼びしました。はじめにアンケートの結果をもとに
保健委員会が発表し、吉田小学校の子ども
たちのメディア利用の実態を確認しました。
保健委員会の発表のあとには、学校医の宮崎
先生より、メディアとの付き合い方や気をつ
けることについて等、ご講話いただきました。

メディアと上手に付き合っ、心も体も
元気いっぱいな毎日を目指しましょう。



ほけんいんかい はっぴょう
保健委員会の発表

【アンケートの結果からわかったこと】

- よく使うメディア機器は自分のスマートフォンで、学年が上がるにつれて使用する人が増えている。
- 平日のメディア機器の使用時間は、2時間くらいが一番多い。
- メディアの使用をよくする人、たまにする人を合わせると、半分以上の人が寝る前にメディアを使っている。
- 寝る前にメディアを使っても、次の日、体調の変化を感じない人が多いが、起きるのが遅くなる、疲れが残っているなどの変化を感じている人もいる。
- メディアを使うことによる体調や生活の変化では、視力の低下・目の疲れ、イライラする、寝る時間が減る、外遊びの時間が減る、時間を決めてもやめられないなどがあった。



【学校医 宮崎先生からのお話】



みなさんは、ネットやゲームを長時間やり続けるとどんな問題が起こると思いますか？視力の低下、頭痛、睡眠時間の減少など、いろいろ思い浮かびますね。長時間ネットやゲームをやり続けていて、そろそろやめなければいけないと頭ではわかっているのにやめられない状態のことを依存といいます。2019年にWHOがいわゆるゲーム依存のことをゲーム障害と認定しました。つまり、わかっているのにゲームをやめられないという状態は、病気の種類ということになります。

ゲーム依存になると体が不調になるだけでなく、感情のコントロールができない・意欲低下・キレやすい・話がかみ合わないなど、心も不調になってしまいます。そうならないために、まずゲームやスマホを使うときのルールを決めるとよいでしょう。ルールを決めるときには、家族で話し合っ決めてルールが守られやすいという検証結果がでています。また、使用時間をモニタリングしたり、オフラインの時間を作ったりすることも有効です。オフラインの時間は、寝る前がおすすめですよ。どれも家族の協力が不可欠です。家族全員で依存の問題に向き合ってください。

「つらい現実から逃げたい。でも逃げられない。」そんな心の痛みが依存に繋がります。依存の背景にある問題とも向き合うことが大切です。依存症は「孤立の病」といわれることもあります。アディクションにはコネクション、オフラインでの繋がりを大切にしていきましょう。