

# ほけんだより

ふゆやす とう  
冬休み号

養護教諭 下西 美保

## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、  
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則  
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント  
続き。腹八分目を意識しよう



今年の



◎・○・△を  
つけてみよう

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| はやね、はやおき をした               | うんどう<br>運動をしている          |
| あさ<br>朝ごはんを食べた             | じぶん<br>自分の好きなことがある       |
| よる<br>夜はぐっすり ねむれている        | しんぱい<br>心配なことがあるときは相談できた |
| た もの<br>にがてな食べ物も、挑戦した      | じぶんからあいさつをした             |
| は<br>歯いしゃさんにいった(治療・クリーニング) | ありがとう を伝えた               |

○来年は どんな自分になりたいですか？

あなたは自分に自信がありますか？自信は、1責任をもってやっていること、2まわりの人から認められていること、3自分が伸ばそうとしていること、の3つで高め、強くすることができます。

かいてみよう

責任をもってやっていること

・

・

まわりの人から認められていること

・

・

自分が伸ばそうとしていること

・

・



# メディアの使用って、何が悪いの??



生活にメリットも多いメディアですが、使い方では様々なデメリットもあります。  
小学生の時期は、脳、からだ、こころが、大きく発達し成長する、とっても大事な時期です。  
メディアによるデメリットについて正しく知り、使い方を考えていきましょう。



のう 脳

スマホやゲームなど情報量が多いものに長く触れると、脳が情報を処理できず、記憶力が低下します。

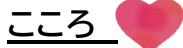


しりよく 視力

文部科学省  
リーフレット



小学生で、視力0.1未満の割合が過去最高となっています。デジタル機器に長時間触れること、外遊びが減っていることが原因と考えられています。



こころ

2020年、ゲーム障害が病気として世界で認定されています。ゲームのコントロールができない、日常の活動よりゲームを選ぶほど、ゲームを優先する、問題が起きているがゲームを続ける、などの症状があります。



独立行政法人国立病院機構  
久里浜医療センター ゲームズテスト  
(ゲーム依存度チェック)



がくしゅう 学習

スマホを、1時間以上使用することで、成績が悪くなることが分かっています。また、寝る前のメディア使用は、睡眠の質が低下し、眠気から日中の学習に集中できなくなります。

仙台市教育委員会:「学習意欲の科学的に関するプロジェクト」  
リーフレット



すいみんしょうがい 睡眠障害

デジタル機器の明るい光の影響で、眠るために必要なメラトニンという脳内物質が出なくなり、眠れなくなります。

また、その影響で、セロトニンという、前向きになる脳内物質も出なくなり、気分の落ち込みが出ます。

にんげんかんけい 人間関係



生身の人間とのコミュニケーションが減ること、社会性や他人の感情を理解する力が低下するといわれています。

また、オンラインゲームやSNSは、顔の見えないやりとりのため、子供同士のトラブルが多くなっています。

はんざい ひがい かがい 犯罪の被害・加害



県内でも、闇バイトにかかわる犯罪で高校生が検挙されました。

SNS での不適切な画像拡散や誹謗中傷など、デジタルメディアの利用で、犯罪被害にあう危険だけでなく、重大な犯罪を犯してしまうハードルが、低くなっています。



せいはんざい ひがい かがい 性犯罪の被害・加害



奈良県警察  
リーフレット

SNS をとおして被害にあう小学生が増えています。またフィルタリングのないツールを通し、誤った性情報を得て、小学校低学年でも、性加害者になってしまうケースが起こっています。

メディアを上手に活用していくために、

具体的にどうすればよいか、

冬休みに家族ではなしてみよう

