

ほけんだより

ふゆやす 冬休み号



養護教諭 下西 美保

ふゆやす けんこう ちゅうい 冬休みの健康新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

年末年始は楽しみなイベント
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 運動をしている |
| あさ 朝ごはんを食べた | | じぶん 自分のすきなことがある |
| よる 夜はぐっすり ねむれている | | しんぱい 心配なことがあるときは相談できた |
| たのもの 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 歯いしゃさんにいった(治療・クリーニング) | | ありがとう つた 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。

春

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

- ・
- ・
- ・

おうちの人と読んでね

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**
スマートフォン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。



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)



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:「学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト」
リーフレット



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の物質が出なくなり、疲れなくなります。

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。

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で、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い生じています。

犯罪の被害・加害



県内でも、闇バイトにかか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。



性犯罪の被害・加害



熊本県警察
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ましょう**

