

ほけんだより2月

滝尾小学校
保健室

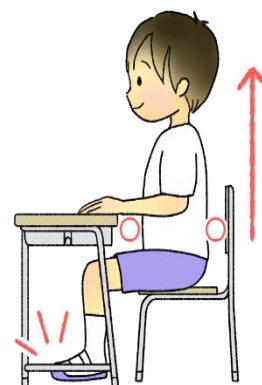


2月の保健目標：姿勢を正しくしよう



よい姿勢ができているかな？チェック

	いすに ふかく すわる おしりをしっかり いすに 入ると、しせいがよくなります。
	せなかの のびのび ピン！とのばすというより、やさしく のばすイメージで OK。
	あしは ペったんこ あしをぶらぶらすると、しせいが くずれやすいよ。
	かおを ちかづけすぎない ほんやタブレットは、30cm はなしましょう。



よい姿勢はいいことたくさん

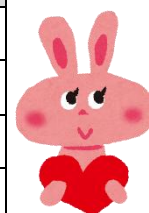
- ① ベんきょうに しゅうちゅうしやすい！
せなかが のびると、すいすい いきができて、あたまも はたらきやすくなります。
- ② 目がつかれにくい！
かおを ちかづけすぎないので、きんしのよぼうにもつながります。
- ③ からだが つかれにくい！
ねこぜだと、くびやかたが こりやすくなるけれど、よいしせいなら からだもらくらく！
- ④ 気もちも しゃん！
せなかが のびると、やる気もアップ！ 気もちも前むきになりやすいよ。
- ⑤ はもきれいに
よい姿勢で、かむと、はならびもきれいになり、むし歯の予防につながります。



いのちの学習 授業参観について 2月27日(金) 保護者の方へ

命の大切さや心と体の成長、人との関わり方について考えることを目的とし、「いのちの学習」を行います。
各学年の学習内容・実施場所は以下の通りです。ぜひご参加ください。

学級	場所	学習する内容
1年生	1年生教室	たいせつなからだ
2年生	2・3年生教室	いのちのはじまりと成長
3・4年生	図書室	性の多様性
5・6年生	5・6年生教室	プレコンセプションケア





スマホと学力の気になる関係



ねえ、たしか、スマホを1日3時間以上使っていると、勉強や睡眠の時間をしっかりとっていても、成績が平均より上がりにくいって本当？



そうなんだよ！反対に、スマホ使用が1時間未満の子どもは、勉強や睡眠の効果で成績につながりやすいことも分かっているよ！
7万人の小学生を10年間調べた結果、分かったんだって！



スマホの時間が3時間以上だと、勉強をどれだけしても、成績があがらないのはショックだなあ。



小学生は、考える力・集中する力の脳が大きく成長する、大切な時期なんだ！
スマホの長時間利用は脳があまり働かないので、脳が成長せず、その結果、成績があがらないんだって！



そっかあ！スマホを使う時は、時間に気を付けるね！
そして、スマホ以外の好きなことをたくさんして、脳をどんどん、そだてようっと！



※東北大学 応用認知神経科学センター榊浩平先生らと仙台市教育委員会の研究より

ゲーム・スマホ依存度チェックで「5以上」の結果が出たご家庭へ

ゲームやネットは楽しいものです。でも、体と心が元気になる時間も同じくらい大切です♡

～大切にしたい3つの時間～



- ① まずは「寝る時間」 夜は決まった時間に寝る。
☑ しっかり眠れると、気持ちが落ちつきやすくなります。
- ② 少しだけ「体を動かす時間」 5分でもOK！散歩、外で遊ぶ、家の手伝いなど。
☑ ゲームの前でも後でもかまいません。
- ③ 「人と話す時間」 短くて大丈夫！今日あったことや、ゲームの話を聞いてみる。
☑ 注意や説教はしないのがコツ。「聞いてもらえた」時間が力になります。

ポイント

- ☒ できたことをほめる ☒ できない日があっても大丈夫

こんな様子が続いたら、相談を

- ☒ 夜ねむれない日が続く ☒ イライラ・暴言が増える
☒ 学校生活に支障が出ている ☒ 保護者の方が疲れ切っている

❀ひとりで抱えないでください。担任・養護教諭・スクールカウンセラーと一緒に考えます❀