

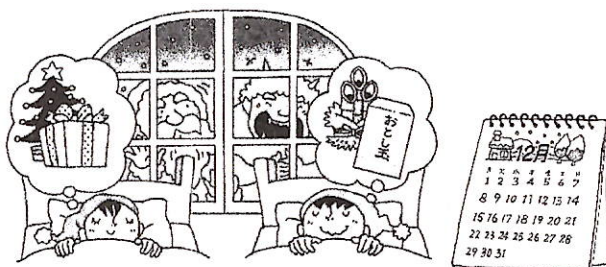


保護者の方へ

令和7年12月10日
八代市立八代小学校
保健室 松野

早いもので2学期もあとわずかになりました。
師走に入り、一日一日が早く感じる今日、この頃です。
お変わりなくお過ごしでしょうか。

もうすぐ冬休みもやってきます。行事の多い季節で、
慌ただしい時期ではありますが、お子様のさまざまな
サインにも気づいていただけると幸いです。



サイン① からだのサインは出ていませんか？

いつもと比べて・・・顔色はどうですか？咳や鼻水は出ていませんか？
朝ごはんはしっかり食べましたか？熱はありませんか？



熊本県内は、インフルエンザが警報レベルとなり、学校でも流行がみられます。インフル
エンザは、急な発熱、体のだるさ、関節痛などが特徴です。感染症の予防
は、規則正しい生活と予防（手洗い、うがい、マスク着用、換気、予防接
種など）が大切です。ご家庭でも、感染予防にご配慮ください。



サイン② 「ちょっとだけ」「休みの日だから」

「少しくらい」「ちょっとだけ」「休みの日だから」といった言葉が飛び交ってはいません
か？就寝時刻や起床時刻が大きく乱れると、新学期のスタートは
きつい思いをしてしまいます。また、飲酒や喫煙は、「ちょっ
とだけ」「1回だけ」が危険です。成長期にある子供たちには、非常
に依存しやすく、成長を阻害してしまいます。大人が誘わないのは
もちろん、誘いを断る力（断り方）も育てていきたいですね。



サイン③ 口の中も見てみて！！

先日、2、4、6年生は、学校歯科医の久貝先生と4人の歯科衛生士さんをお招きして歯
と口の学習を行いました。久貝先生から「1グラムの歯垢に350種類程の細菌が1000
億個ほど含まれている」というお話がありました。口の中は、見た目以上に汚れてい
るのだと改めて感じました。

学年が上がると、お子さまの口の中をみる機会が減ってきているのではと思いま
す。ぜひ口の中も見てみてください！治療が必要な場合は、早めに受診されること
をおすすめします。歯は定期的なメンテナンスが大切です。

※歯科検診後、受診がお済みではないお子さまに、受診の勧め（プリント）をお渡ししています。





メディアと上手につきあえていますか？

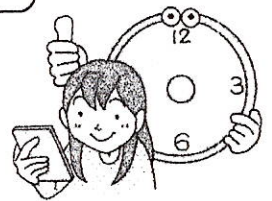
私たちの生活で、スマートフォンやタブレット、ゲーム機などのメディア機器は欠かせないものの一つとなってきました。持ち運びやすく、調べたいときも手元ですぐに確認できます。また、連絡手段としても、相手とつながることができ、便利ですね。

大人も便利だな、と頼ってしまっているところもありますが、それ以上に、成長期の子どもたちはメディア機器に依存しやすく、使い方を誤ると、生活に支障をきたしてしまうことがあります。今一度、ご家庭での使用について確認し、生活を見直してみませんか？

今、できていることに チェックを入れてみましょう！

- ☐ スマホやタブレット、ゲーム機を使う時間を決めている。

【 時 分～ 時 分まで】【1日 分間まで】など



- ☐ 寝る1時間前には、使用をやめている。



- ☐ 睡眠時間を確保できている。(低学年9時、中学年9時30分、高学年10時 には就寝する)

※「すこやかな育ちのために」一中校区幼小中連携教育推進協議会 より

- ☐ 朝は、気持ちよく起きることができる。



- ☐ 食事のときは、スマホやタブレットなどを見ない。



- ☐ 家族で食事をしている(部屋でゲーム等をしながら子ども一人で食べない)。



- ☐ 家族で今日のできごとなどを話す時間がとれている。



- ☐ スマホやタブレットがなくても、楽しくすごすことができる(他の遊びに集中できる)。

いかがでしょうか？チェックの項目が少ない場合は、もしかしたらメディア機器のルールなどを見直す必要があるかもしれません。冬休みなどの長い休みは、依存しやすく要注意です。

メディア依存(ゲーム依存)は、疾患です。生活に支障をきたすようになれば、医療機関の受診、治療が必要になります。そうなる前に、できるところから生活を見直してみませんか？