

# ほけなだより 7月

令和5年7月19日  
開北小学校保健室  
No. 7

あした しゅうぎょうしき あさって 明日は終業式、明後日からはいよいよ夏休みです。1学期は、けんこうしんだん 健康診断があり、自分のけんこうと向き合うことができたのではないのでしょうか。夏休み中も、けかに注意して、楽しく有意義に過ごしてください。



## 夏休み中も規則正しい生活をしましょう



**な** おしておこう  
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

**つ** めたいもの  
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

**や** りすぎ注意！  
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

**す** いぶんを  
こまめにとって  
熱中症予防



汗をいっぱいかけたときには塩分も一緒にとろう。

**み** ださない  
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

夏休み中も気を付けよう！

## こんなときは水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

**熱中症に注意！**  
水分補給を



朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



## 保護者の方へ

① 1学期に実施した、健康診断の結果より、病院受診をお勧めした人へ「受診勧告書」を渡しています。ぜひ、夏休みのうちに受診してください。  
病院を受診した際には「受診報告書」を2学期始業式に学校へ提出してください。

② 「夏休み生活チェックカード」を全校児童に配布します。2学期のスタートに向けて、生活リズムを整える目的で使用してください。

8月21日(月)から8月27日(日)までの一週間で取り組みます。確認と声掛けをお願いします。

提出：2学期始業式(学級担任まで)

# スマホやタブレットの使用時間について考えてみませんか？

東北大学加齢医学研究所では、仙台市の小中学生約7万人を対象に「スマホの使用時間と学力の関係」を調査しました。

質問項目は「月曜日から金曜日に、勉強以外で1日当たりどれくらいの時間、インターネット接続ができる機器（スマホ・タブレット・音楽プレーヤー・ゲーム機など）を使っていますか？」というものでした。

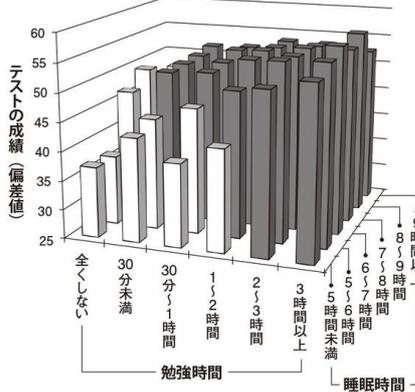
（「スマホはどこまで脳を壊すか」 榊浩平 著 川島隆太 監修 より）



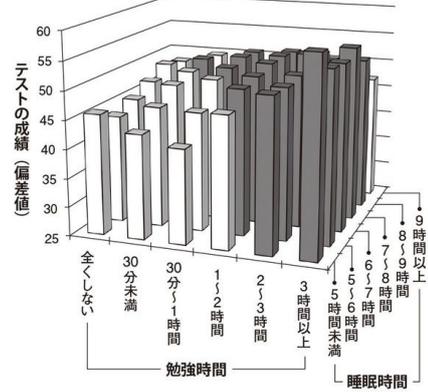
<グラフの見方について> ・グラフの「縦軸が成績」、「横軸が勉強時間」、「奥行きが睡眠時間」を表しています

・■の棒は成績が平均以上（偏差値50以上） ・□の棒は成績が平均未満（偏差値50未満）

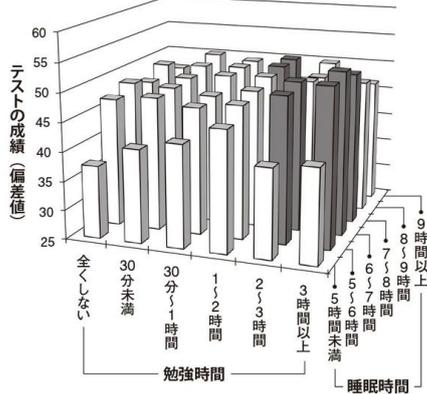
<スマホ等の使用時間1時間未満>



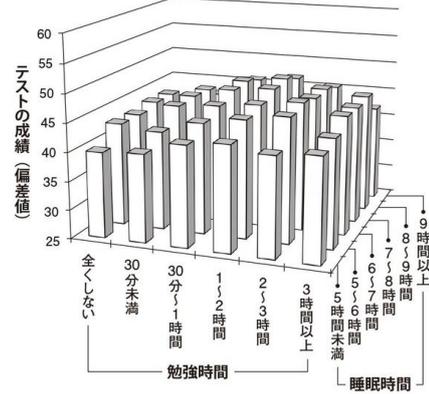
<スマホ等の使用時間1時間以上2時間未満>



<スマホ等の使用時間2時間以上3時間未満>



<スマホ等の使用時間3時間以上>



・勉強時間や睡眠時間が長くなるほど、右奥のグラフになります。■の棒が増えそうですが、スマホ等の使用時間が長くなればなるほど、■の棒の数が明らかに減っていきました。

・スマホ等を3時間以上使用している子供たちでは■の棒がありませんでした。

・スマホ等の使用時間をなんとか減らすことができれば、成績を回復させることができることも分かっています。

ただし、使用時間を自力で減らせた子は、全体の1割程度しかいなかったそうです。

## アウトメディアにチャレンジ!



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを  
使わない時間をつくる「アウトメディア」に  
挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」  
「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ  
て決めましょう。メディアとじ  
ょうずに付き  
合う方法が見  
つかるといい  
ですね。

