

ほけんだより



令和3年12月23日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

明日から冬休みです。楽しく充実した毎日を過ごせるように、生活習慣の乱れにご注意ください。お子さんへの声掛けをお願いします。



メディア機器の使い方を見直しましょう

冬休みに入ると、1日を自由に使える分、生活リズムが乱れやすくなります。特に注意していただきたいことが、メディア機器の使いすぎです。

ルールを決め、そのルールのもとでお子さんが使用するよう、管理をお願いします。

メディア機器の使いすぎによる身体への影響

① 眼への影響

メディア機器を使用する時、顔との距離が近いと近視が悪化するとされています。また、長時間画面を見続けることで、いわゆる「スマホ老眼」や斜視、ドライアイなどになることがあります。

② 睡眠への影響

睡眠ホルモンとも呼ばれる「メラトニン」は、眠気を引き起こし、寝つきをよくします。睡眠前にメディア機器を使うと、強い光がメラトニンの分泌を阻害するため、寝つきが悪くなり、睡眠の質が低下してしまいます。

③ 首・肩・姿勢への影響

メディア機器を使用する時、ほとんどの人が前かがみの姿勢になっており、頸椎(首の骨)には大きな負担がかかっています。この状態が続くと、首・肩こり、ストレートネック、猫背になり、さらに頭痛や吐き気、自律神経の乱れなど、様々な症状が出てしまいます。

参考にしてください！ メディア機器使用におけるルール作り

- ルールは一方的に決めたものでなく、お子さんも、どうしてそのルールが必要なのか理解した上で決める。
- 使用場所や使用時間、使用してはいけない時間、課金などについて具体的に決める。
(家族の共有スペースで使う、充電も共有スペースで行う、使用は〇時以内にする、食事中は使用しない、等)
- ルールを守れなかったらどうするかも決めておく。
- フィルタリングを設定する。

2学期の保健室利用状況について

	内科	外科
8月	41	62
9月	251	445
10月	140	241
11月	126	213
12月	78	151
合計	636	1112

比較的多い症状

【外科】打撲 (319件)
擦り傷 (174件)
切傷 (73件)

【内科】頭痛 (226件)
腹痛 (172件)
気持ちが悪い (52件)

2学期の保健室利用件数を月ごとに集計しました (12月17日現在)。

今学期は、頭や顔、目などをぶつけて来室するお子さんが多くいたため、担任が各学級で安全な過ごし方について指導しました。

一方で、傷口を自分で洗って来る、出血したらティッシュで圧迫しながら来るなど、自分でできる手当てをしてから来室する児童が増えてきました。

3学期も、お子さんがより一層安全に学校生活を送れるよう留意します。ご家庭でも、お子さんの心身の安定が図られるように、基本的な生活習慣の確立をお願いします。



歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダーについて

本日、お子さんに「歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダー」を配付しました。夏休みと同様に、美化保健委員の児童が作成しました。

冬休み中も、食後の歯みがきや9時寝る運動に取り組めるように、ご家庭でもお声掛けください。

期 間 : 12月24日 (金) ~ 1月10日 (月)

提出日 : 1月11日 (火) 3学期の始業式の日、担任に提出してください。



今年1年、保護者の皆様には大変お世話になりました。
来年もよろしくお願いたします。