



ほけんだより

令和7年7月1日

NO. 4

尾田蒔小学校 保健室

学校生活、そして暑い夏を乗り越える体づくりの為に、生活習慣を意識して整えることが肝心です。その日の疲れをその日のうちにとれるような生活を心がけていきましょう。

<<7月の保健行事>> 7月4日(金):色覚検査(4年生、希望者)

7月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

<7月のせいけつ検査>

- ①ハンカチ ②ティッシュ ③つめが伸びていないか ④メディアの使いすぎに気がつけたか

夏休みに入る前に、メディアの使い方を家族で見直しておくことが大事です!

子どものゲーム依存予防

メディア機器使用の約束を親子で作ります!

*子どもの自主性を尊重することが大切

対策1:オンラインゲームはできるだけやらない

*ゲームをやらせるならば、オフラインかパッケージ版など、クリアの先にゴール(終わり)がある種類を選ぶ方が依存性が少ない

対策2:無料のわなには、はまらない

*無料ゲームは仕掛けがあることを理解させる。ステージアップ、アイテム課金は必ずある。また、個人情報の入力を求められるものもあり、子どもには大変危険

対策3:暇だからといってすぐゲームの行動をとらせない

*ゲームを習慣化させないために、“暇だな”と感じる時間の使い方を考えておく。

<ポイント①> 「約束」

- 1 約束の目的は子どもの発達を促すこと
- 2 約束の必要性を子ども自身が自覚すること
- 3 約束の内容は発達段階に応じて子どもが自分で決めること
- 4 段階的に子どもが守れるように進化させていくこと
- 5 子どもが守ろうとする意欲がわく仕組みにすること

<前頭前野の働き>

- ①考える、発明する
- ②人を思いやる
- ③がまんする
- ④挑戦する
- ⑤集中する

前頭前野
社会性・理性をつかさどる

通常は…
前頭前野が
やや優勢

前頭前野
(理性)

大脳辺縁系
欲望・感情などの
本能をつかさどる

依存状態に
なると…
大脳辺縁系の
優勢が続く

大脳辺縁系
(欲望)

未成年者では、前頭前野の働きがまだ十分に発達していないため、ゲーム障害が起こりやすくなる。

ゲームが
したい!

<<ゲーム障害の8つの兆候>>

- ゲームをする時間がかかなり長くなった
- 夜中までゲームを続ける
- 朝起きられない
- 絶えずゲームのことを気にしている
- ほかのことに興味を示さない
- ゲームのことを注意すると激しく怒る
- 使用時間や内容などについて嘘(うそ)をつく
- ゲームへの課金が多い

埼玉県教育委員会ホームページにて、以下のサイトをみていただくと、とても参考になるかと思います!

メディアの使い方に困っている保護者の方は、ぜひ検索してみてください。

埼玉県[トップページ](#) > [教育委員会トップ](#) > [埼玉県教育委員会](#) > [携帯電話・スマートフォン・インターネット対策](#) > 不登校等の背景にあるネット・ゲーム依存症の理解と対応について(児童生徒の支援のために)

啓発動画や、動画資料(実践編)等 保護者向け2(PDFと動画起こし資料)が特にわかりやすいかと思います。

内容: ○どうして約束をやぶるの ウソをつくの ○ゲーム・ネットの時間はどう管理すればいいの?

○ゲームの話題をするのはいい? ○専門機関にどうやって連れていく

(1)「病気」ではなく「理解」することを優先 (2)専門機関で何をするかを知る

(3)ひとつではなく様々な選択肢を考える



「まさか！」に

注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！



水に入っているから
プールは大丈夫だね

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。



心も体も元気！！



梅雨のどんより雲に負けず、心と体は晴れ晴れさせたいですね。

「心や体が疲れたな～」と感じている時、イヤな事はばかり気になってしまうことがありますか。疲れを感じている時は、ぜひ、まわりにある小さな幸せを探してみてください。小さな幸せ探しが続くと、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになります。

けがや、具合の悪い子をつれてきてくれる優しいお友達、下級生のお世話をしている優しいお友達、みんなの優しい話を聞くと先生の心はとっても元気になります。

よい行動をしてくれた人はもちろん、感謝に気が付き伝えられる人もとても優しいと思います。

「ありがとうがあふれ、笑顔があふれる尾田蒔小学校！」にもっともっとならしていきましょうね。

～おうちの方へ～

- ・熱中症予防の為、学校では、ジャージ等厚手の上着を着ているお子さんには、脱ぐように声をかけています。エアコンが皮膚に当たって寒い等あるようでしたら、肌着を付けることはもちろん、薄い上着を持たせていただくと冷えの予防になると思います。ご準備・お声がけをお願いいたします。
- ・尾田蒔小は健康診断後の受診率がとても高いです。ありがとうございます。まだの方も、夏休みを利用して受診をお願い致します。