

保健だより

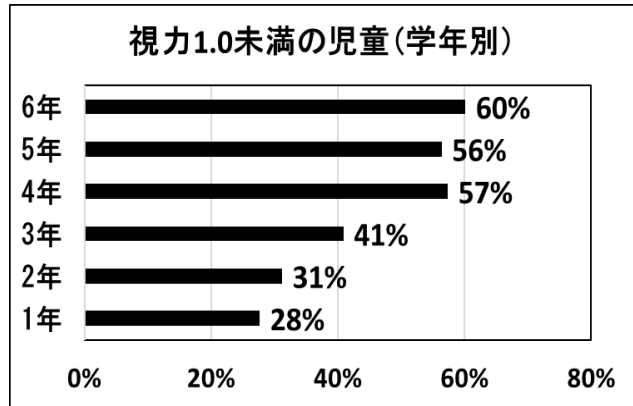
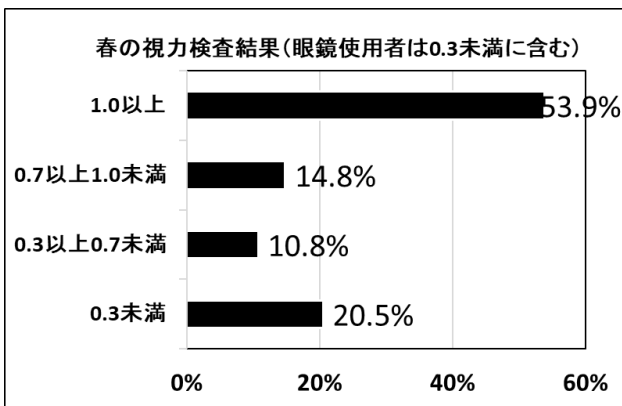
令和5年10月6日
新潟市立牡丹山小学校
保健室

保健目標
歯の健康について
考えよう

朝晩の気温が低くなり、過ごしやすい季節になりました。これまで暑くて外に出て運動することが難しい日々でしたが、最近は気持ちよく運動できるようになりました。15分休みや昼休みに、グラウンドや中庭で体を動かして遊んでいる子供たちがとても楽しそうです。体調に留意しながら、この季節を楽しめるといいですね。

眼の健康を守ろう

春の健康診断の結果です。全国的にも子どもの視力低下が心配されています。牡丹山小でも全校の半分近くの児童が、視力1.0未満です。学年が上がるにつれて、視力低下者が増加しています。特に3・4年生あたりで大きく増加しています。眼の健康のために、眼に優しい生活を心がけましょう。



前髪が目にかからない



姿勢よく座って本を読む



適度な明かりで勉強



時間を決めて休む




バランスのいい食事



十分な睡眠をとる

「眼を細めて見る」「片眼を閉じて見る」「近くで見る」「顎をあげて見る」などの症状はありませんか。これらは視力低下のサインです。ご家庭で気になる症状がある場合には、眼科に受診してください。

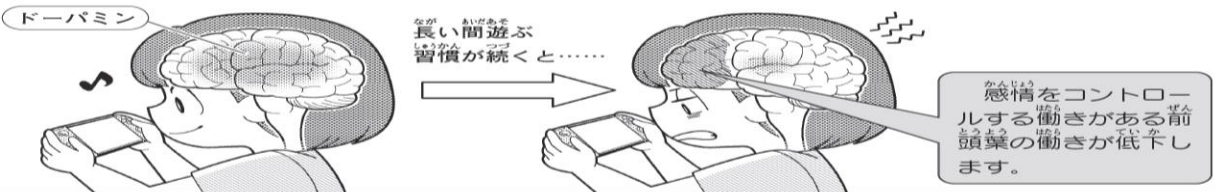


ゲームの遊び方や遊ぶ時間を見直そう！

携帯ゲームやゲーム機、動画視聴などの、楽しいメディア機器が身の回りにはたくさんあります。これらは、時間を決めて行わずに、長時間遊ぶ習慣が続いていると、生活習慣が乱れて、体に悪い影響が出ます。脳にも悪い影響があると言われてしています。

なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

ゲームをクリア（こうりやく）したり、目標を達成したりする中で、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたいくなりますが、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めるため、やめられない（依存）状態になります。



こんな症状があったら注意しよう

- ① 時間を忘れて遊び過ぎてしまう
- ② いつもゲームのことを考えてしまう
- ③ ゲームで遊べないといらいらす
- ④ ゲーム以外にやる気が出ない
- ⑤ ゲームがやめられないことで、すいみんや食事が不規則になる
- ⑥ ゲームのやり過ぎによる学校のち刻や早退、欠席が増えた
- ⑦ 家族との会話がほとんどない
- ⑧ ゲームを制限されるとものや人に暴力をふるう
- ⑨ おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている など

※特に③～⑨の症状がある場合は、すぐにゲームの遊び方を見直す必要があります。

ゲームの遊び過ぎを防ぐには

① 1日の生活をふり返る

1日の生活を書き出して、1日の中でゲームで遊んでいる時間をふり返り、多ければどうやったら減らせるかを考えてみましょう。

(例)	0	3	6	9	12	15	18	21	24(晩)
9月18日(日)		すいみん				ゲーム			すいみん
9月19日(月)		すいみん		学校			ゲーム		すいみん
9月20日(火)		すいみん		学校			ゲーム		すいみん

② ゲーム以外のことに挑戦する

ゲームで遊ぶこと以外で、楽しみが持てる方法を探してみましょう。



③ おうちの人とゲームの遊び方のルールを決める



ルールとして決めること(例)

- 遊ぶ時間 (〇〇時まで、〇時間だけ)
- 遊ぶ場所 (リビングルームだけ、家族がいるときだけ)
- ねる時間 (〇〇時にはねる) など

ルールを改善しながら少しずつ遊ぶ時間を減らして、習慣化できるようにすることが大切です。

後期の身体測定の予定

* 体育着（半袖・長袖どちらでも可）の準備をお願いします

11月6日(月) 3・4年生

11月8日(水) 個別学級・5・6年生

11月10日(金) 1・2年