

ほげんだより10月

令和元年10月2日(水)
足立区立洲江小学校
校長 向山 敦子
養護 大石 千尋



たい せつ
目を大切にしよう!



上着で上手に調節しよう

大切にしていますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな?
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で本を読んでいるよ

Bさん

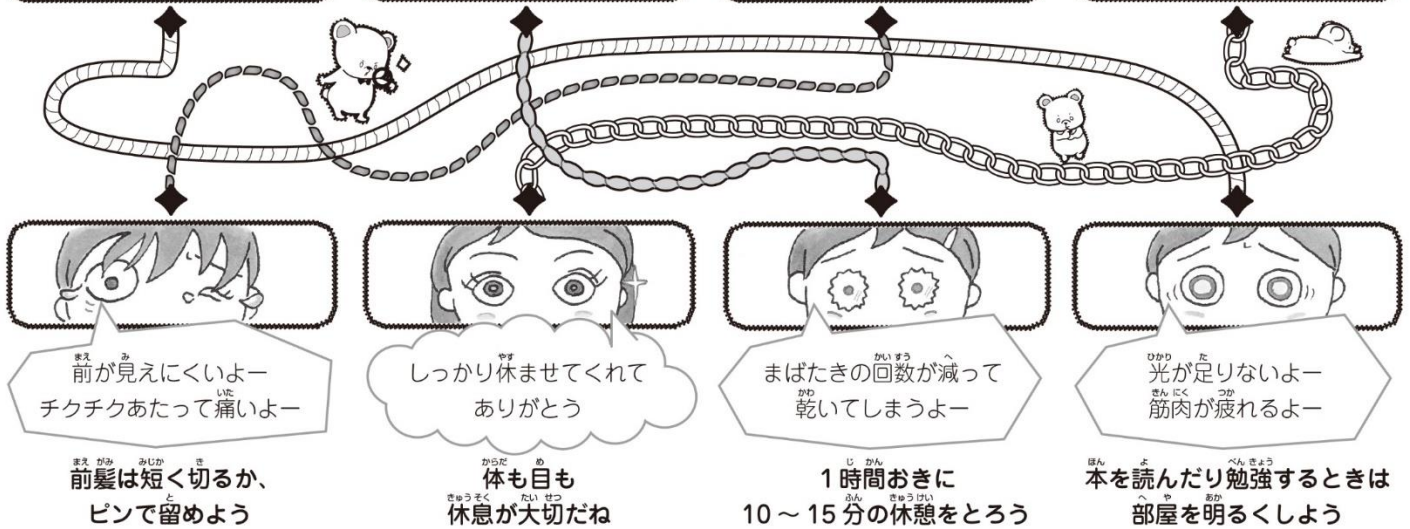
休憩せずにゲームをしているよ

Cさん

前髪が目にかかっているよ

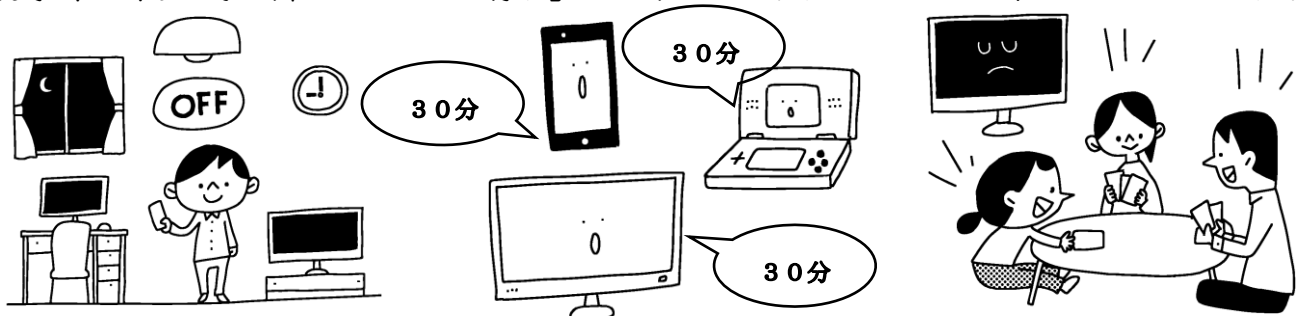
Dくん

スマホを見るのはやめて早く寝るよ



ノーメディアにチャレンジ!!

テレビ、ゲーム、パソコン、ケータイ・スマートフォンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。目に優しいだけではなく、テレビやゲームなどに使っていた時間を、外遊びや読書、家族との会話に使うと新しい発見をすることもあります。まずは「食事中や夜9時以降はテレビを消す」など、できそうなことから始めてみましょう!



10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

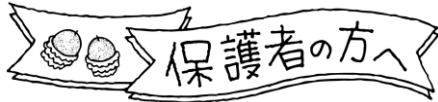
Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!



9月の感染症情報～区内でインフルエンザによる学級閉鎖が発生しました～

9月中、瀏江小では以下の感染症でお休みする子がいました。(9/27現在)

溶連菌感染症(④1名)、手足口病(③1⑤2名)、感染性胃腸炎(①③1名ずつ)

夏休みが明けて一ヶ月、学校生活のリズムが戻ってきました。ただ、気候の変化や、一日の寒暖差により、体調を崩すお子さんもいました。調子の悪いときは無理をせず、十分に休養しましょう。また、今後インフルエンザや風邪の季節になります。9月には早くもインフルエンザでの学級閉鎖をした小学校が区内でありました。毎朝の健康観察をはじめ、ご家庭でも十分に体調管理・手洗いうがい等予防に気を付けていただきたいと思います。

スマホ・ゲームなどにお子さんが夢中になっていませんか?

今年の5月、WHO(世界保健機関)がゲーム中毒を「ゲーム障害」という名称で精神疾患として正式に認定しました。その他にも、研究が進められ、長時間のスマートフォンやゲームによって、さまざまな発達障害・健康被害が報告されています。

- ①【睡眠時間】夜寝る前の使用で睡眠不足になり体内時計が狂い、生活リズムが乱れます。(脳が昼と夜の区別ができなくなります。)
- ②【体力】体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。
- ③【学力】スマホ・ゲームなどをやるほど、学力が下がります。
- ④【視力】視力が落ちます。※外遊びが目の働きを育てます。
- ⑤【脳機能】記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。
- ⑥【コミュニケーション能力】人と直接話す時間が減ります。

言語発達や人間関係づくりに問題が出ます。

さらには・・・「自分を大切に思う気持ちが育たなくなります。」

「もうどうでもいい」と感じる事が多くなり、命の尊さも感じる事が難しくなってしまうそうです。これはとても怖いことです…。実は日本は、先進国で唯一、若者や子供の死亡理由の第一位が「自殺」なのです。今、子供の生存・発達がスマホやゲームによって脅かされている事実を、まずは大人が知り、理解することが大切です。色んな危険を理解した上で、スマホやゲームを買い与える場合には、事前に「使い方のルール(場所・時間帯・時間数・スマホなら充電器の置き場など)」「約束が守れなかったらどうするか」などについてじっくり押しつけではなく話し合ってください。大人には管理責任がありますので、買い与えた後は野放しではなく、約束を守れているか日々チェックし、管理をする必要があります。そして何より、子供が画面を見て過ごす時間よりも、家族で、顔と顔を合わせて話をする時間をいっぱいつくってほしいと思っています。

(参考)公益社団法人日本小児科医会 HP・『子どもが危ない! スマホ社会の落とし穴』・『スマホが学力を破壊する』

