

すくすくすくすく 2月

体調不良で保健室に来たときに、体温や脈拍、呼吸などを確認して、教室で経過をみても大丈夫な児童がいます。そんな時はせっかくの保健指導の機会なので、発熱の機序など自分の体に起こっていることを絵本や資料を使って話をしています。体に備わっている「病気に打ち勝つ力」を高めて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。まだまだ感染症が流行しているので、お子さんの健康観察よろしくお願ひいたします。

○ 生活リズムチェック 取組の紹介

お忙しい中、生活リズムチェックにご協力いただきありがとうございました。感想を紹介します♪

児童の反省

- ☆ テレビをみていて、遅くまで起きている日がありました。次の生活リズムカードの時には、そこを重視したいです。6年生まであと3ヶ月なので気を引き締めたいと思いました。
- ☆ 時間をまもってゲームを1時間以内にできたよー！！☺

お家の人から

- ☆ 少しオーバーする日もありましたが、本人の中では意識しつつ生活したようでした。中学も近くなり、少しずつ自分で管理した生活をしてほしいので、ちょうどよい機会でした。
- ☆ 食事中はテレビをつけて食べる習慣ができていて、家族全員消して、食に集中することの大切さを実感できました。家族皆、声を掛け合ってメディアから離れる時間を作っていきたいです。
- ☆ 1日のメディア使用時間はずっと決めていて家の壁に表示したり、その都度声かけするけれどなかなか守れていないので、もう一度約束事や決まり事を一緒に話したいと思います。

☆ 延岡市感染週報情報(1/22 ~ 1/28)

- ・ インフルエンザ
- ・ 新型コロナウイルス感染症
- ・ 感染性胃腸炎

延岡小学校保健室
令和6年2月8日発行

子どもたちのカードをみて気づいたこと

良いところ

- 朝ごはんを食べてくる児童が多い。

課題

- 電子メディアの使用時間が高学年になるにつれて長時間になっている。



使用時間を一気に短くするのは難しい、ゲームや動画視聴の時間を短くするのも面白いので子ども自身で短くするのも難しいように思います。

アウトメディアのはじめの一歩として、食事中テレビを消すをお家で実践してほしいです。理由は2つあります。1つめは、「家族で取り組むことができるので継続しやすいこと」、2つめは「家族の会話が増えること」です。まずは、1日でもいいのでお家でチャレンジしてみてください。生活リズムチェックカードでお家でのルールを見直したいとの声も多く見かけましたので、裏面にメディアルールのポイントについて資料をつけておきます。

○ コメント欄

保健だよりの感想や保健関係で知りたいこと、保健指導の希望などありましたら記入してください。(記入したものを学級担任、養護教諭(戸高)に渡してください。)



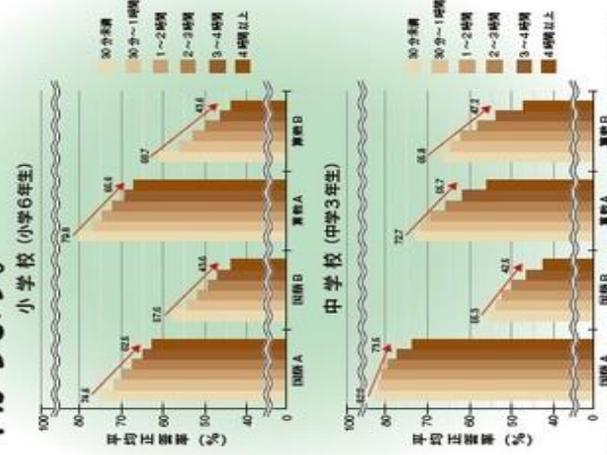
睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。



学力

スマホを使うほど、学力が下がります。



脳機能

脳にもダメージが!!



長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

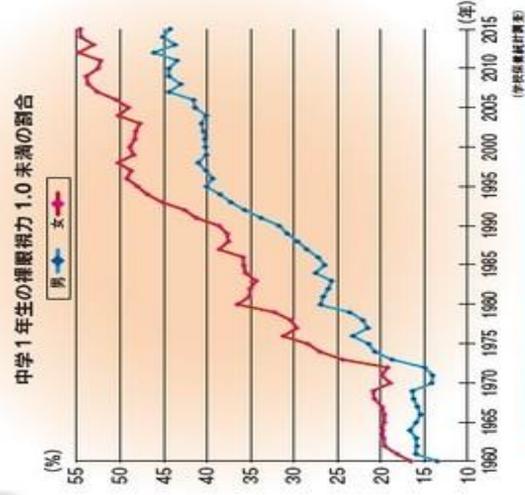
体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



視力

視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。



コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。



