

とほけんだより11月

田鶴浜小学校保健室
令和4年度 11月号
おうちの人とよんでね



ほけん もくひょう
保健目標

しせいをたたくしよ!!



横になって、手のひらで頭を支えたときに「頭って重いなあ」と感じたことはありませんか？
なんと、大人の頭の重さは約4~6kgとされています。脳の重さは1.4kgほどあります。それだけ重いものを首の骨で支えているのです。そのため、スマートフォンやタブレット、携帯ゲーム機を使うときや本を読むときなどに、背中を丸めた前かがみの姿勢で下を向いていると、首に大変な負担がかかります。また、肩こりの原因にもなります。「自分は猫背ぎみだな」と思う人は、座っているときや立っているときの姿勢を意識してみてください。

今月の保健指導

ただ しせい けんこう せぼね からだ ささ いのち ささ
正しい姿勢で健康アップ!! 背骨は体を支え、命を支えています!!



しせいクイズ① せぼね なんこ
背骨は何個あるかな？
(首からおしりまで)

しせいクイズ② せぼね ちゅうおう とお
背骨の中央を通るものは？
おずかしい 「けっ〇ん」と「しん〇い」



脳の発達に一番影響を及ぼすのは、脳への体液の循環です。良い姿勢は背骨を通る髄液の循環が良くなります。人間とサルの大きな違いは、頭の位置、(脳の位置)にあります。人では重い脳(頭)を乗せるために、「背骨の形はSの字」になっています。力学的に強いアーチ構造であるS字バネの原理を利用しているのです。S字バネの真上に、頭が乗る形が理想です。

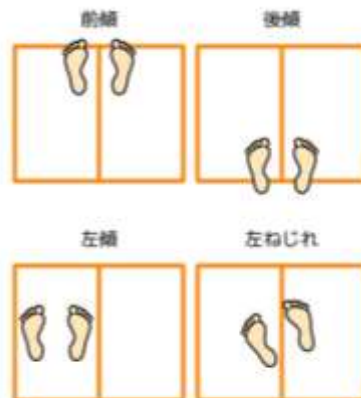
良い姿勢は、体と心の健やかな成長につながります。ご家庭で姿勢チェックをしてみてください。チェックの仕方は11月の体重測定の保健指導で児童に伝えました。



体からだのゆがみチェック ~家族みんなでやってみよう!~

【方法】目を閉じて、その場で足ぶみ50回。

★スタートの位置からずれてしまったあなたは、体がゆがんでいるのかも。日頃の生活を見直してみよう!!
例えば…「猫背になっている」、「どちらか片方で荷物を持つ」「寝転んでテレビを見る」、「ほおづえをつく」など



★まわりにきけんがないかちゅういしてやってみよう!

田鶴浜小学校が むし歯予防努力校に表彰されました

七尾市学校保健会と石川県学校保健会より、本校が表彰されました。保護者の皆様、むし歯の治療と予防の声をありがとうございます。はまっこのみなさん、これからもむし歯予防と歯と口の健康を心がけていきましょうね。

あと10人のみなさん、むし歯を早く治してきてくださいね。

学年	むし歯あり	治療中	治療済み
1年生	8	1	7
2年生	7	0	6
3年生	10	0	6
4年生	8	1	7
5年生	11	0	11
6年生	10	0	8
全校	54人	2人	45人

げんざい ば ちりょうりつ
現在むし歯治療率 83.3%

毎月5のつく日「メディアコントロールの取組」にご協力ありがとうございます!

◆とりくむ日 毎月5のつく日 5日、15日、25日。

◆とりくみ方 家庭で取り組んだレベルを確認して、体調チェックカードに記入してください。

レベル3、レベル4を目指してがんばりましょう!

アップルの創業者スティーブ・ジョブズをはじめ、IT企業の幹部は、自分の子どもには、デジタルツールを与えていなかったということを知っていますか?彼らは、デジタルツールの子どもに対する危険性をよくわかっていたのだと思います。大事なものは、**メディアと上手につきあうこと**です。意識してコントロールできる子に育てたいですね。

★ 10月のメディアコントロール レベル3、4達成者 ★

1年 西端千和さん 藤田穂香さん 三野皓平さん 宮崎匠さん

2年 大橋 翼さん 端 日菜乃さん 和田桃果さん

3年 新野琉愛さん 野澤暖真さん 山岸明日香さん 竹内結香さん 瀬嵐柚奈さん

西村晴乃介さん 山下真梨恵さん 宮崎祐希さん

4年 岩田蒼真さん 大石愛秋さん 多田恵琉さん 西端律統さん 藤田 春さん 松本千愛さん

5年 大橋 輝さん 木元奏歩さん 田端愛菜さん 寺井美咲希さん 山本陽奏さん 釣谷 唯さん

谷口結香さん 狭間伊智さん 山口沙菜さん

6年 堀田一真さん 藤田昊介さん

レベル3は午後から
ねるまでノーメディア!!

寒くなってくると、家の中でゲームやメディアを使用する時間が増える子があります。「ゲーム依存かもしれない。チェックしてみたい」と声があったので、裏面にのせました。チェックしてみてね。



デジタル機器の使用についてご家庭で最低限守っていただきたいこと（文部科学省から）

【少なくとも寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控えるようにしましょう。】

→睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモンの分泌が阻害され寝つきが悪くなります。

いぞんしょう

依存症かどうかのチェック項目

「ゲーム依存かもしれない。チェックしてみたい」という要望があったので載せました。

アメリカ精神医学会での基準です(一部文章を修正してあります)。あくまで依存症かどうかの可能性を

判断するものです。

*きになる人は、チェックしてみましょう。

1	あなたは、自分がインターネットに心をうばわれていると感じていますか？ (例: 前回のネットでのことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたりする)	はい	いいえ
2	ネットを使っている時間をだんだん長くしていかないと満足できなくなってきたと感じていますか？	はい	いいえ
3	ネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれど、うまくいかなかったことが何度もありましたか？	はい	いいえ
4	ネット使用を制限したり、完全にやめようとしたりすると、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしますか？	はい	いいえ
5	使いはじめに考えていたよりも、長い時間ネットを使用していますか？	はい	いいえ
6	ネットのために、大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか？	はい	いいえ
7	ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の生活やその他の人たちに嘘をついたことがありますか？	はい	いいえ
8	問題からにげるために、または、嫌な気持ち(無気力、罪悪感、不安、落ち込みなど)から開放される方法としてネットを使いますか？	はい	いいえ

コントロールできない



日常の活動よりもゲームを選ぶ
コントロールできない

悪影響が出ているのに、ゲームを続ける



「ゲームばかりしているから
取り上げたい」

スマホ・ゲーム機の取り上げは、子どもの行動がある程度、コントロール可能で依存にまでいたっていない場合は有効です。

その場合、親は冷静に対応してください。

*取り上げる理由

*取り上げの期間

*返す条件

*返した後に守れなかった時の対応についてしっかり決めてください。

お子さんの使用状況に不安を感じていたら・・・家族として出来ること
(おうちの人も一緒にルールを守ってお手本を見せましょう。)

◆ルールは親が一方的に決めるのではなく、守る方(子ども)も、どうしてそのルールが必要なのか理解し納得して決める。

◆制限の設定(使用場所や使用時間、使用してはいけない時間を具体的に決める、課金についてなど)

・使用場所→家族の共有スペース(リビングや家族の目の届くところ)で使用する。

*充電も家族共有スペースで行う。

・使用時間→〇時までには終わる、〇時間以内にする、睡眠時間を〇時間確保するなど

・使用してはいけない時間→「ごはんの時は、ゲームやスマホはさわらない」

「外出時は使用しない」など

・その他→守れなかったときには、どうするかまで決めて必ず書面に残す。

(目に付くところに貼っておく)

◆親が内容に関心をもつ

「何のゲームをしているの?教えてくれる?誰とお話しているの?」

◆スマホのフィルタリング

◆ルールを決めたら親も守る(親がスマホ飯、子どもそっちのけでスマホ、オンラインショッピングし放題では、子どもは納得しません)