

ほけんだより 12月

北区立王子第一小学校

令和4年12月2日

保健室 松野 有花

一生懸命に取り組んだ学芸発表会が終わりました。どの学年も練習の成果を発揮し、すてきな発表会になりましたね。11月半ば頃から、体調を崩す児童が増えています。引き続き一人一人が基本的な感染症対策を心がけて生活するようにしましょう。日によって寒暖差がありますが、朝晩は冷え込む日が多くなってきました。登校時の様子を見ていると、薄手のシャツや半ズボンで登校している児童もいれば、厚手の上着やセーターを着ている児童もみられます。寒暖の感じ方は人それぞれですが、その日の気候や気温に合わせて、衣服を調整するようにしましょう。日中学校で運動や外遊びをしたりすると、厚手の服だと汗ばむこともあります。脱ぎ着が簡単な羽織るものなどで調整ができるとういですがね。

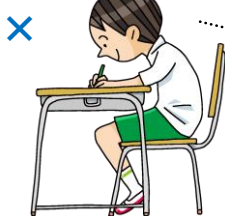
もうすぐ冬休みがやってきます。お正月など楽しいイベントもまっています。冬休みを元気に迎えられるよう、規則正しい生活や、バランスのよい食事を心がけてください。

12月の健康目標

よい姿勢で過ごそう



皆さんは普段どんな姿勢で勉強していますか。机に向かう時の姿勢が乱れていると、勉強に集中できないだけでなく、体の調子が悪くなってしまふことにも繋がります。また、寒い季節になると、背中を丸めて歩いている人をたくさん見かけますが、呼吸や内臓の動きにも影響すると言われています。座っている時、立っている時の“よい姿勢”のポイントを確認してみましょう。



背中を丸めている
⇒首や肩に負担がかかる
目をノートに近づけている
⇒視力低下につながる



机に横向きで伏せている
⇒視力の低下
顔の片方に力がかかるため、歯並びが悪くなる

背もたれに寄りかかっている
⇒首や肩に負担がかかる
足を伸ばしてだらんとしている
⇒背中や腰に負担がかかる



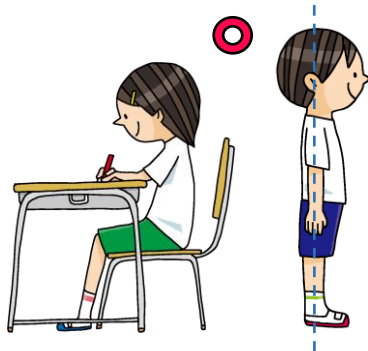
ほおづえをついている
⇒頭の重みを片側の歯が受けることになり、歯並びが悪くなる



☆よい姿勢のポイント☆

座っている時

- いすに深く座り、背筋をのばす
- 背もたれには寄りかからない
- 机とおなか、背中と背もたれの間はこぶし1つ分空ける
- 両足の裏全体を床につける



立っている時

- 背筋をぴんと伸ばす
- 両足をしっかり地面につける
- 左右の肩の高さをそろえる
- 耳、肩、くるぶしがまっすぐになるイメージで立つ

デジタル・デトックスのすすめ

～あなたのスクリーンタイムはどれくらい？～

おうちの人と一緒に読んでみてくださいね。

スクリーンタイムが増えています

10月のまげんだよりで、「私たちの生活に欠かせないものとなったデジタル機器を、目の健康を守りながら使っていくには・・・」ということについてお話ししました。身のまわりにスマートフォンやタブレット、ゲーム機などのデジタル機器が多くある生活の中で、スクリーンタイム（デジタル機器を使用している時間）が増えていることが問題視されています。皆さんのスクリーンタイムはどれくらいでしょうか、計算してみてください。

毎日1日2時間デジタル機器を使用していると…
 $2時間 \times 365日(1年) = 730時間$
 $730時間 \div 24時間(1日) = 30.4日$
⇒1年間で30日分(約1ヶ月分)くらいの時間、デジタル機器の画面を見つめていることとなります。
毎日3時間、4時間使用していたら・・・？



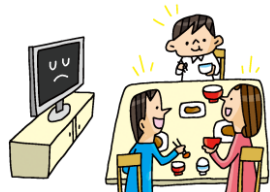
デジタル・デトックスをしてみよう



例えば…

- ・食事中はテレビを消す
- ・テレビやゲームは1日1時間

デジタル機器に使っていた時間を読書や家族との会話などに使うと、新しい発見をすることもあります。



たまにはデジタル機器から離れ、ゆったりした時間を過ごしてみてくださいね*

デトックスとは、「体の中に溜まった不要なものを排出すること」です。デジタル・デトックスとは、デジタル機器から離れ、使わない時間をつくることを言います。具体的には、デジタル機器の電源を切ったり、目につかないところに置いたりすることです。スクリーンタイムが長い生活が続くと、目や脳が疲れ、体を動かす機会が減ったり、またゲームやネットに依存してしまったりすることがあります。デジタル・デトックスをすることで、目や脳を休めたり、ゆっくり家族と会話したりする時間をとることができます。家族や友達と声をかけて、デジタル・デトックスの時間をつくと、実行しやすくなります。1日30分、そして1時間、週に1日など、少しずつチャレンジしてみてください。



保護者の方へ

日頃より学校保健へのご理解・ご協力をありがとうございます。年末が近づいて参りました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎も心配な季節です。学校で嘔吐があった場合、発熱していなくても、感染性胃腸炎の疑いがあるため、お迎えをお願いすることがあります。冬休み中も引き続き、ご家庭での感染症対策にご留意ください。新年、また元気な子供たちの笑顔に会えることを楽しみにしております。

◎食物アレルギーのあるお子様の面談を今年度末も実施します

毎年年度末に、食物アレルギーがあるお子様の学校での対応について、次年度への確認のために保護者の方との面談を行っております。今年度の面談について後日お知らせを配付いたしますので、ご確認よろしくお願いたします。

また、新たにアレルギー対応が必要になったり、心配なことがあったりする場合は、学校までご連絡ください。アレルギー対応を行う場合、医師の診断書や学校生活管理指導表のご提出が必要となります。ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。