

# ほけんだより 12月

北区立王子第一小学校  
令和5年12月1日  
保健室

日が沈む時間がどんどん早くなり、いよいよ冬本番ですね。今年は日中は暖かい日が多いですが、これから寒さが厳しくなります。王子第一小はインフルエンザなどの感染症の流行は現在落ち着いていますが、北区内では学級閉鎖等の措置をとっている学校も多くあり、まだまだ注意が必要です。引き続き、感染症対策を心がけていきましょう。

さて、今年も残り1か月をきりました。みなさんにとって、どんな1年でしたか？今年のはじめに立てた目標は、達成できたでしょうか。もうすぐ冬休みがやってきます。お正月など楽しい行事も待っています。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ましょう。そして、身の回りの掃除や整理整頓、やらなくてはいけないことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年に向かえるとよいですね。

## 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、呼吸や内臓の働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



×

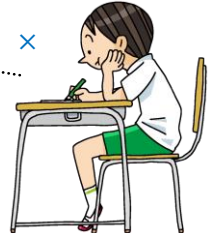
#### ほおづえをついている

⇒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

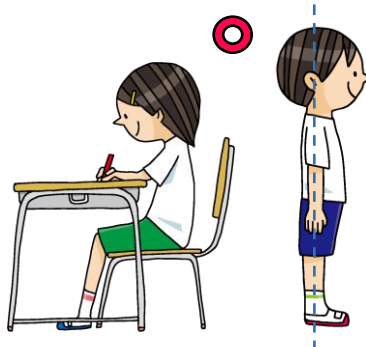
×



## ☆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。身の回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。計算してみましょう。

毎日1日2時間デジタル機器を使用していると…

2時間×365日（1年）＝730時間

730時間÷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・・・？



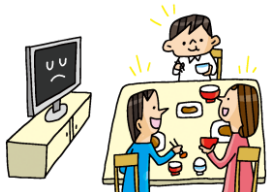
## デジタル・デトックスをしてみよう



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、目や脳が疲れたり、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ると、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～

## 学校保健委員会を開催しました



11月9日（木）に、令和5年度学校保健委員会を開催しました。今年度は4年ぶりに対面での開催となり、学校医の先生方3名、学校歯科医1名、学校薬剤師1名、本校教職員と、申し込みいただいた保護者の方々での実施でした。学校からは、本校児童の定期健康診断の結果や保健室来室状況、欠席状況や学校感染症の罹患状況の報告、給食の取り組みや体力テストの結果の報告等を行いました。また、学校医・歯科医・薬剤師の先生方から、定期健康診断の結果に対するコメントや、近年の健康課題についての講話をいただきました。学校保健に関する情報を共有することができ、有意義な時間となりました。来年度も学校医の先生方を招いて開催する予定です。学校保健の観点から、児童の様子を保護者の方々と共有できる機会でもあります。来年度もたくさんの保護者の方々の参加をお待ちしております。