

ほけんだより

夏休み号

佐世保市立中里小学校
保健室
令和5年7月20日

○夏休みも、規則正しい生活をしよう！

もうすぐ楽しい夏休み！しかし、長期休みの間は生活リズムがくずれがちになり、体調を崩すことも多いようです。そこで、夏休み前に「規則正しい生活」についての保健指導を行いました。

<p>①朝、6時30分ごろまでに、起きる。</p>  <p>毎日おなじ時間におきると、体のリズムがととのい、体調がよくなります。</p>	<p>② 朝ごはんを食べる。</p>  <p>朝は、脳と体はからっぽ。食べないと、体温が上がらず、やる気がでない。</p>	<p>③ はみがきをする。</p>  <p>「食べたらみがく」！朝と夜はかならず！夏休みに、虫歯の治療を。</p>
<p>④夜、9時30分ごろまでに、寝る。</p>  <p>小学生は、9時間の睡眠が必要。脳から「成長ホルモン」をしっかりと出すため。</p>	<p>⑤ 運動をする。</p>  <p>運動をすると、ほね骨が強くなる。ていこうりよく「抵抗力」も強くなる。</p>	<p>⑥ 家の手伝いをする。</p>  <p>手伝いは、かるい運動にもなる。家族もよろこぶし、自分も健康になる！</p>
<p>⑦ テレビやタブレットは2時間以内。</p>  <p>「ブルーライト」のせいで、夜、眠れなくなることも。30分～1時間ごとに休む。寝る1時間前はつかわない。</p>	<p>⑧ ゲームは、1時間以内。</p>  <p>「ブルーライト」出ている！とくに、小さなゲーム機は目が疲れる。頭痛。肩こり。</p>	<p>ほんとは怖い…「ネット・ゲーム依存」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ネットやゲームの時間が長くなった。 ・夜おそくまでネットやゲームをすることがある。 ・ネットやゲームができないとイライラする。 ・ネットやゲームをする時間やルールをまもれない。 <p>病院で治療をしないと治らないことも・・・</p>

今年も、夏休み明けの一週間、「すこやか中里っ子カード」を実施します。正しい生活リズムを戻すための取組です。ご家庭でのご協力をお願いします。

○「夏バテ」をふせいで、元気にすごそう！

「夏バテ」の原因は、暑さだけではありません。実は、「体を冷やしすぎる」ことも原因の一つです。冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、内臓が冷え、様々な体の不調が現れます。

夏バテ予防に大切こと、それはやっぱり「規則正しい生活」です。下記の習慣について、夏休み中も心掛けてほしいと思います。

<p>湯船につかる！</p>  <p>ぬるめのお湯にゆっくりつかると、血流がよくなり、疲れもとれます。</p>	<p>夜更かしをしない！</p>  <p>夜更かしは、体調不良の一番の原因です。めざせ、9時間睡眠！</p>	<p>適度な運動を！</p>  <p>運動不足は、免疫力の低下につながります。毎日の軽い運動で血流アップ！</p>	<p>温かいものを摂る！</p>  <p>胃腸を温めると免疫力アップ！毎日の食事に1品、温かいものを摂ろう！</p>
---	--	--	--

○子どもとメディア ～その危険性について～<第4回>

ネット依存・ゲーム依存の危険性

夏休み中は特に危険！
休み前にしっかり考えて見直しましょう！

◆あなたの依存度は大丈夫？

夏休みは、小学生のメディア使用時間が大幅に増えることが予想されます。そこで心配なのが、「ネット依存・ゲーム依存」です。

下記のようなことがある場合は、ネット依存・ゲーム依存かもしれません。



- ・ ネットやゲームをする時間が長くなった。
- ・ 朝、起きられない。
- ・ 他のことに興味を示さない。
- ・ 使用時間や内容などについてウソをつく。
- ・ 夜中までネットやゲームを続ける。
- ・ 絶えずネットやゲームのことを気にしている。
- ・ ネットやゲームのことを注意すると激しく怒る。
- ・ ゲームへの課金が多い。

ネット・ゲーム依存は、重症になると治療が必要になる場合も。予防するためには、**メディアを使用し始めるときから約束を決めて守らせる**ことが大切です。



最初が肝心！
低学年から徹底することが大切です。

◆「子どもが約束を作る」ことができますか？

ネットやゲームをさせても良い条件として、下記のことがあげられています。

- ① **空想と現実の区別がついている。** ② **自制心が育ち、自分で約束を考えられる。**



「〇〇しなさい」と大人が決めると「命令」となり、子どもが反発することがあります。親子で相談し、子どもが自分で約束を作り、「約束を守る！」と宣言させることが大切です。ただし、守れるようになるまでは何度も約束をやぶっては約束し直すという練習が必要です。

<第1回>でお伝えした**基本的な約束(例)**を再度ご紹介します。約束を決めていない、又はあいまいになっている場合は、夏休み前にもう一度お子さんとお話してみてください。

基本的な約束(例) ※ゲーム・スマートフォン・インターネット (YouTube、TikTok 等) 使用時

- 1 使用する曜日・時間を決める。
(週1回、土日のみ等。1日1時間、1時間以上連続して使用しない等)
- 2 使用時間以外は、必ず保護者に預ける。
- 3 使用するとき、自分の部屋にメディア機器を持ち込まない。(リビング等の共有スペースのみで使用等)
- 4 優先事項を終わらせてから使用する。(宿題・手伝いが終わってから等)
- 5 スマートフォンには必ずフィルタリングをかける。
- 6 ゲームの課金をしない。
- 7 写真や動画の投稿はしない。(他人の投稿を見るだけにする等)

