



佐世保市立中里小学校
保健室
令和5年12月21日

12～2月の保健目標 「病気に負けない体をつくろう」

○冬休みを健康に過ごそう！

急な寒さにより、体調不良のお子さんが増えてきました。病気に負けない体をつくるために、また、冬休みを健康に過ごすために、規則正しい生活の大切さについて保健指導を実施しました。高学年に指導した内容についてご紹介します。

<p>ふゆ やす けん こう 冬休みを健康にすごそう ～病気に負けない体をつくろう～</p>	<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、体調がよくなる！</p>	<p>② 朝ごはんを食べる。</p>  <p>ふゆ 冬はとくに だいじ！ た 食べないと、たいおん 体温が上がり びょうき 病気になるやすくなる。</p>
<p>③ はみがきをする。</p>  <p>むし歯は、歯の病気。 「食べたらみがく」！ 朝と夜はかならず！</p>	<p>④夜、9時30分ごろまでに、寝る。</p>  <p>小学生は、9時間すいみん！ 脳から「成長ホルモン」を しっかり出すため。</p>	<p>⑤ 運動や外遊びをする。</p>  <p>運動をすると、 骨がつよくなる。 「抵抗力」もつよくなる！</p>
<p>⑥ 家の手伝いをする。</p>  <p>手伝いは、 かるい運動とおなじ！ 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時間をさめる。</p>  <p>画面から出ている 「ブルーライト」で、 深く ねむれなくなる。</p>	<p>⑧ ゲームは、時間を決めてする。</p>  <p>ブルーライトが出ている。 とくに、小さなゲーム機は 目のつかれ、視力低下…。</p>

○未成年の飲酒は、違法です。

年末年始、家庭の食卓にお酒が並ぶことが増えるかもしれません。小学生でも「お酒を飲んだことがある」「大人の人に飲めと言われて飲んだ」という声を、ときどき聞きます。

未成年の飲酒は、心身に大変な悪影響を及ぼします。早い年齢から飲酒を始めると、それだけ短期間で「依存症」になる危険性が高くなるともいわれています。

子供たちの心身の健康を守るために、未成年の飲酒は絶対にやめましょう。



アルコール依存症になった
人が発症するまでの期間

- 中年男性：15～20年
- 中年女性：5～10年
- 未成年者：数カ月～2年

○子どもとメディア ～メディアの正しい使い方～〈第6回〉

◆「冬休みの特別ルール」を決めましょう



冬休みに入ると、子供たち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。

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あります。冬休みは、家で過ごす時間が増えるので、特に注意が必要です。普段からネットやゲームの決まりを作っているご家庭も、「冬休みの特別ルール」を親子で決めることをおすすめします。

◆「子どもがルールを作る」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、子どもが自分でルールを作り、「ルールを守る！」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、何度もルールをやぶっては作り直すという「練習」が必要です。

〈第1回〉でお伝えした基本的なルール(例)を再度ご紹介します。ルールを決めていない、又はあいまいになっている場合は、冬休み前に一度お子さんと話し合う時間を作ってみてください。

基本的なルール(例)

※ゲーム・スマートフォン・インターネット (YouTube、TikTok 等) 等を使用する時のルール。

- 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する等)
- 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。課金したいときは保護者に相談する。
- 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)

守れるようになるまで
何度でもくり返して
「守る練習」をしよう!



テレビ・ゲームは時間を決める。



SNS で知り合った人とは会わない。

ルールをまもって、
正しく、便利に使おう!

