

ほけんだよん 12月

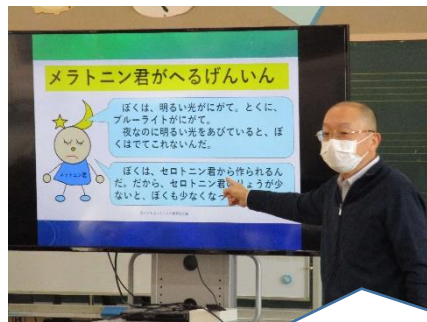
令和5年 12月13日(水) 安来市立赤江小学校 保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



『じょうずなメディアの使い方について』授業を行いました (6年生)

12月6日(水)に松江市にある、ぽよぽよクリニックから院長の田草雄一先生をお招きしてメディアについての学習を行いました。対象は6年生と6年生の保護者の皆様、地域の関係機関の方々で、医師としての立場から電子メディア機器が脳や目に与える影響やゲーム行動症の話など様々なことを教えていただきました。授業の様子を簡単に紹介します。



みんなでより目を体験しています。



授業後の座談会です。



スマートフォンやゲーム機などの小さい画面を長時間見続けることで、気づかない間により目になってしまったり、斜視になることがある。目のピントが合わない、ちょっとした段差につまずいたり、物にぶつかってしまう危険性がある。→小学生は30分が限度なので、20分おきに20秒、6メートル先をみましょう。

【子どもたちの感想】

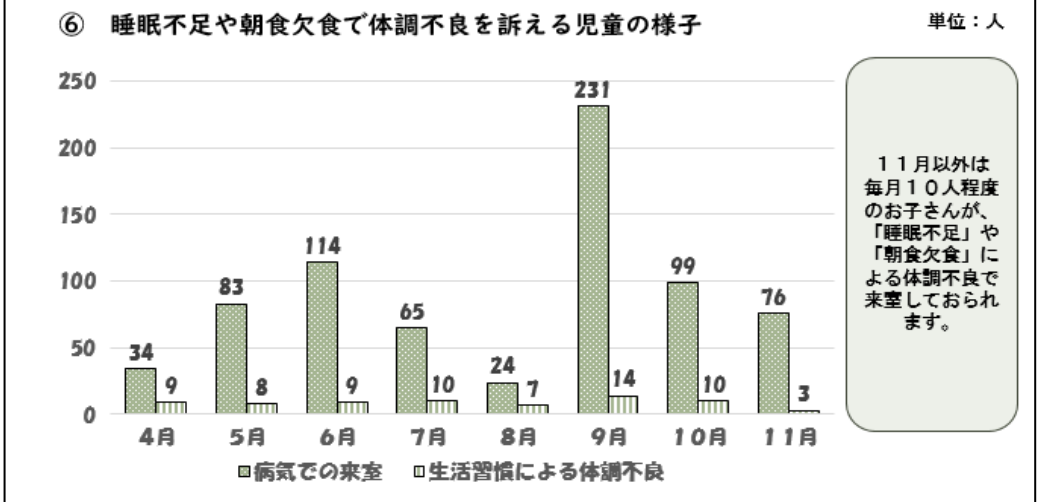
自分でメディアをコントロールできる程度に使う。メディアを使わない事のメリットを考える。	ぽよぽよクリニックさんが考案してくれた、メディアのこわさを使い方ももとに生活習慣を直して、直したいです。
・メディアの使い方を、見直して、見すぎに注意し、休みしたりして、ネット依存にならないようにしたいです。 ・ネットも勝手に使って事故が起きないように気を付けたいです。	これから家でゲームすると型にネット依存(ゲーム行動力)のことを気づけたいです。それに、周りの人に教えてあげて、みんなでネット依存を直したいです。



学校保健委員会を行いました

PTA 役員の方、地域の関係機関が集まり、子どもたちが生涯を通して元気に過ごせるよう話し合いを行いました。

2. 健康課題 (メディアと生活習慣) について



上記のグラフは、今年の4月～11月の間に病気で保健室を訪れた児童の人数で、ストライプの縦線は「睡眠不足」や「朝食欠食」などの生活習慣に起因した不調で訪れた児童の数です。月平均で10人程度おられます。これらのグラフや学校医(金藤康子先生)の助言を受け、子どもたちに望ましい生活習慣を意識させる働きかけを行おうという話になりました。今後、保健だよりや掲示物、学級指導で生活習慣を振り返る機会を作ろうと思います。ご参会の皆様ありがとうございました…!

インフルエンザが流行しています

感染症等通知書

（切り取らないでください）

（医療機関名）で受診した結果（月 日）から登校しても、他の児童・生徒への感染のおそれはないと認められました。

令和 年 月 日

保護者氏名 印

インフルエンザにかかったお子さんに、上記文書【感染症等通知書】を送付します。

- * 保護者の方が必要事項をご記入ください。
 - * お子さんが登校される時に持たせてください。
- よろしくお願いいたします。