

岐阜市立早田小学校
R2. 12. 24 発行
保健だより NO. 7
保健室 宮部

★ お家の人といっしょに読んでくださいね ★

元気に過ごそう！冬☆休☆み

まもなく冬休みです。かぜや感染症などの病気にかかってしまったりは、せっかくの冬休みも楽しくありません。そこで、冬休みの過ごし方を確認し、忘れていたりできないところを知って、健康的な冬休みになるようチャレンジしてみてください。

レッツトライ！ 元気もりもりクイズ



下の6枚のカルタのはじめの文字が空いています。さあ、はじめの字をうめて、→をたどって○の文字を読んでみてね。どんな言葉になるかな。

はじまるよ～

た べすぎない “おかし・ジュース・あまいもの”

こ さず おいしく何でも食べよう

よじの後は、歯みがき シュツシュツ

つもの 時間にはやね はやおき

す すんで 家のお手伝い

けどに 注意 冬の生活

ゆ っくり きれいに お部屋の そうじ

だから 子どもは 外で 遊びましょう！

ずは 冷たくても しっかり うがい・手洗い

あわり～

言葉をふやして、お正月に健康カルタとりをしてみてくださいね

生活リズムを整える活動「チャレンジ！元気生活パート①」の結果から…

夏休み明けに生活リズムを整えて健康に学校生活を送ることができるよう実施しました。

新型コロナウイルス感染症への対応がある中，“その時の気温に応じた身体への対処ができるように”のを課題として，夏休み後は，熱中症対策をする項目を設定しました。チャレンジした時期と項目は次の通りです。

◇実施時期：8月26日～9月1日

◇チャレンジ項目

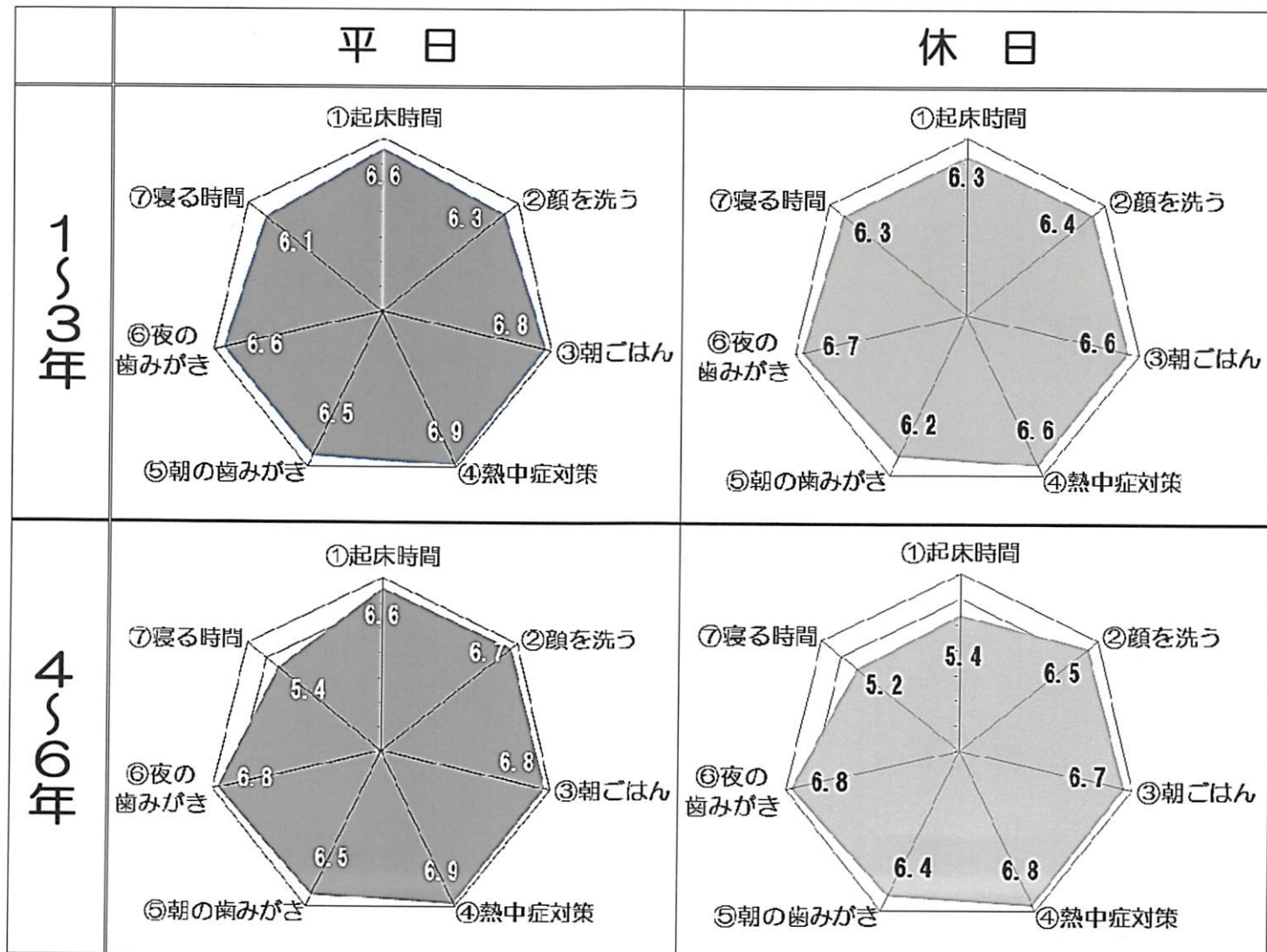
ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策



朝の支度	起きる時刻 平日 6時50分 休日 自分で決める	目安：全学年 6時～7時
	9月：朝ごはん+飲み物（熱中症予防） 顔を洗う・歯みがき	
夜	歯みがき	目安：低学年：午後8時～9時 中学年：午後9時～9時30分 高学年：午後9時～10時30分
	寝る時刻（平日，休日ともに：自分で決める）	

生活リズムチェックの結果発表！

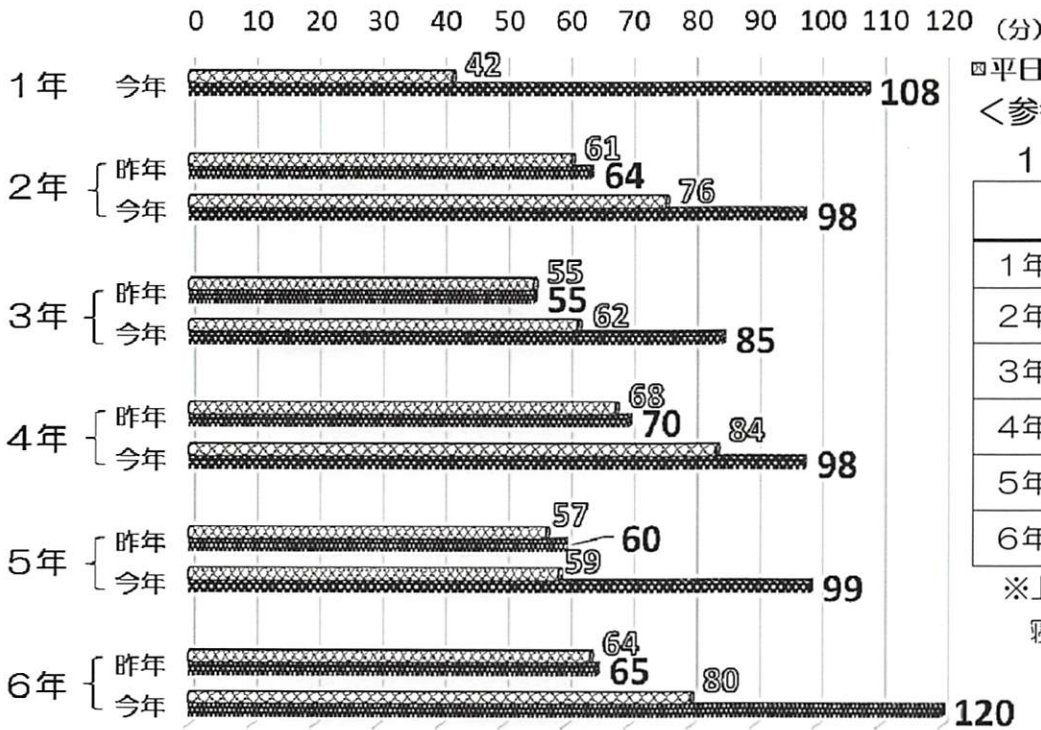
生活リズムが整っているかを平均してバランスグラフにしてみました。寝る時間が遅くなり，その後，起きる時間も遅くなって生活リズムが崩れてしまう人が4～6年に多い結果となりました。今の時期はとても寒いですが，朝一番が大事です。“自分で決めた時間にふとんから出る！”という生活リズムでスタートしましょう。



テレビやゲーム・スマホ・タブレット・PC等の合計使用時間の結果発表!

チャレンジ項目の他に、メディアに触れる時間の調査を行いました。このコロナ禍で、家庭で過ごす時間が増え、メディアを使用する時間が増加する傾向にあります。そこで、今年は、どのくらい使用時間が増加したのを知るために、お子さんの学年の昨年の結果と比較してみました。どの学年も、昨年度よりも触れる時間が大幅に増えたことが分かります。さらに、平日と休日を比較すると休日の使用時間がかなり多かったです。

◇テレビを見る時間の学年別平均



□平日 □休日

<参考>

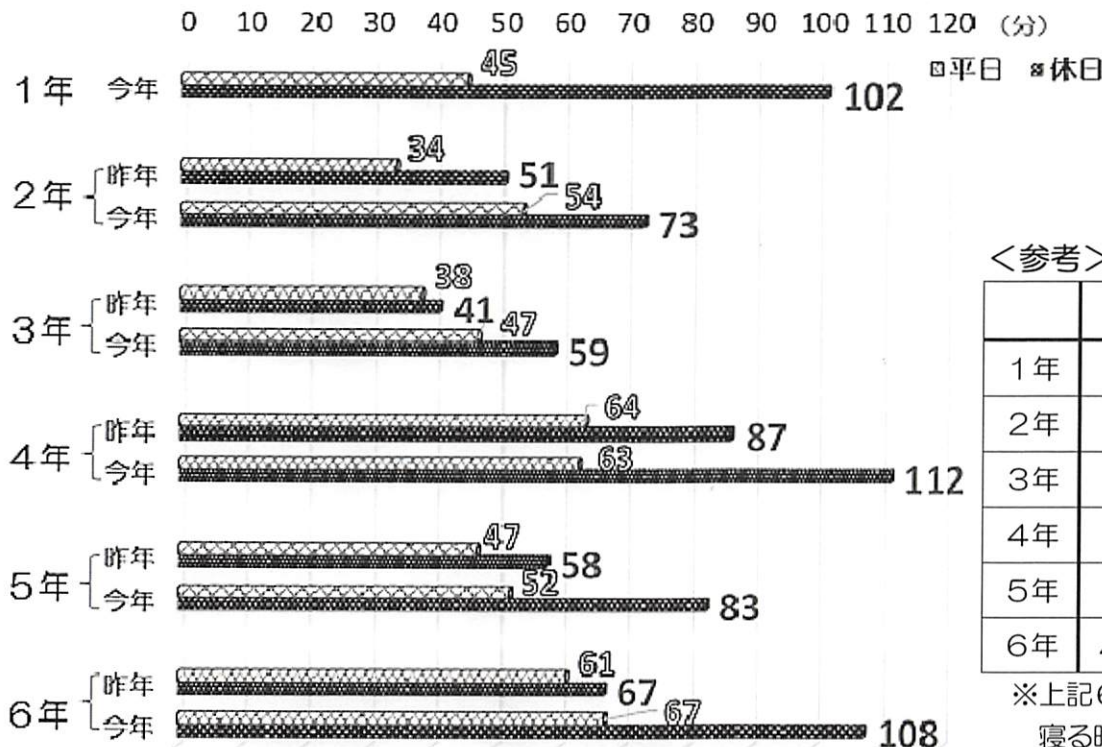
1日のテレビを見る最多時間

	平日	休日
1年	5時間	6時間
2年	6時間	4時間30分
3年	5時間35分	10時間
4年	6時間	5時間
5年	3時間	5時間
6年	4時間	7時間

※上記6名の児童の共通点

寝る時間・起きる時間が遅い。

◇ゲーム・スマホ・タブレット・PC等の使用時間の学年別平均



<参考> 1日の使用最多時間

	平日	休日
1年	5時間	7時間
2年	5時間	5時間
3年	6時間	8時間
4年	6時間	10時間
5年	5時間	7時間
6年	4時間30分	6時間

※上記6名の児童の共通点

寝る時間・起きる時間が遅い。



学校医（眼科）

三宅知子先生からのアドバイス

デジタルデバイスと急性内斜視 （スマホ斜視）

最近、スマートフォン・携帯ゲーム機・タブレット端末などのデジタルデバイスの使用率が上昇し、10代の子供たちを中心に、急性内斜視が問題とされています。

小学生は、ゲーム等のやりすぎで内斜視になる可能性があります。

内斜視とは、黒目が内側に寄っている状態です。急性内斜視は、昔からある病気ですが、以前は、年間に2～3人ほどの患者数だったのが、ここ数年で10代を中心に10人前後と3倍ほどに急増しています。

特に、15～20cmくらいの非常に近い距離でスマホやゲーム、タブレットの画面を見ている場合では危険が伴います。目は、近くを見ている時に、黒目が内側による「輻輳（ふくそう）」という動きをしています。ゲーム等の長時間利用は、その状態を固定してしまう恐れがあり、急性内斜視との関係が指摘されています。

急性内斜視が発症したケースとして、ゲーム機・スマートフォン・タブレット端末等の距離と目との距離が、“30cm未満”“4カ月以上その状態で使用”“1日4時間以上”が原因だと報告されています。

対策として、できれば、ゲーム機・スマートフォン、タブレット端末等を5分使用したら、5m以上遠くを5分間見るのが望ましいですが、少なくとも、30分以内、最大でも1時間以内で、15分遠くを見て休憩時間をとってください。

なお、近視は、日光を浴びる時間が短いと進行しやすくなってしまいます。

予防には、1日2時間以上屋外スポーツや外遊びをして、日光を浴びる時間を増やすようにしましょう。



あうちの方へ



家庭でぜひ、「目の体操」を やってみてください。

現在学校では、保健委員会やボランティアのみなさんが手作りでパネルを活用し、保健委員会のメンバーが出演して制作した「早田小 目の体操」DVDを放映して、毎日、朝の活動前に眼球を動かす体操を実施しています。目がスッキリして軽くなります。



5～30分間テレビを見たり、ゲーム・タブレット等をしたりした時は、ぜひ、ご家庭でも目の体操をして目を支えている組織をほぐすつもりでやってみましょう。

☆DVDの内容：①～⑥をそれぞれ5秒数えながら眼球だけを動かす

※②のみ首をひねる

- ①手のひらをじっと見つめる
- ②外の遠い景色（この時だけ首をひねる）
- ③右 ④左 ⑤上 ⑥下



6年生のみなさん、2種混合予防接種は済みましたか？

13歳の誕生日がくるまでに接種をしてください。誕生日以降は自費となる場合があります。

詳しくは、先日配付した保健センターからの案内（別紙）を参考にしてください。