

ほけんだより



赤阪小学校

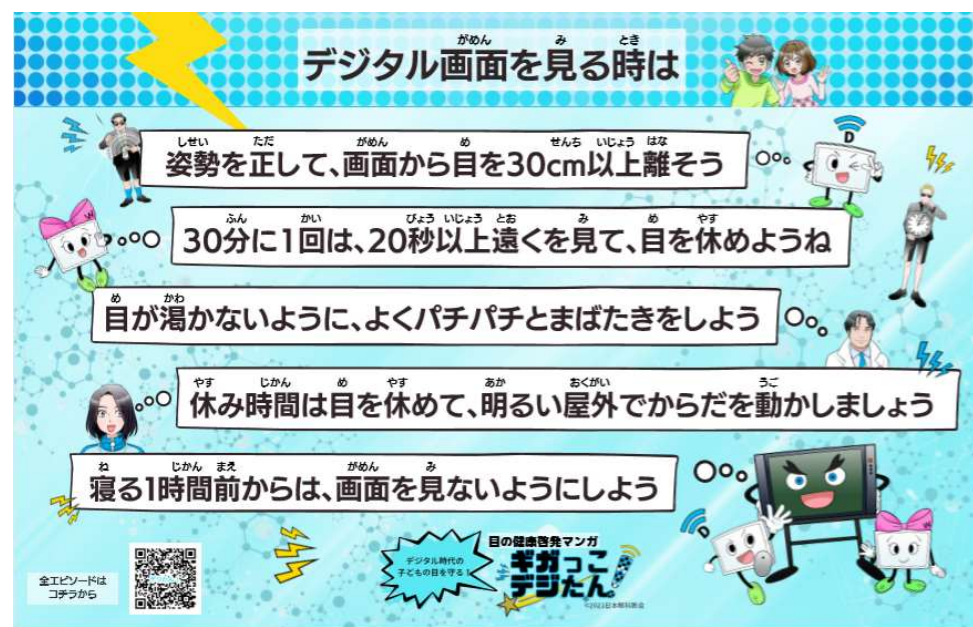
保健室

R4(2022).10.7 No.7

10月の保健目標

目をたいせつにしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。9月の「げんきアップカード」では、テレビやゲーム、スマホなどのメディア時間を減らそうとがんばっている人が多かったです。1日のメディア時間は、だいたい2時間以内が目安です。テレビやゲーム機、スマートフォンやタブレットなどのデジタル画面を長い時間見続けると、目がつかれてしまい、視力が落ちてしまいます。学校では、タブレットを使った授業もあり、みなさんの目は知らない間につかれています。学校では、タブレットを使った授業もあり、みなさんの目は知らない間につかれています。学校では、タブレットを使った授業もあり、みなさんの目は知らない間につかれています。学校では、タブレットを使った授業もあり、みなさんの目は知らない間につかれています。



10月の保健13

★視力検査

6日(木) 5・6年生

11日(火) 3・4年生

★修学旅行前健診

12日(水) 1・2年生

★尿検査

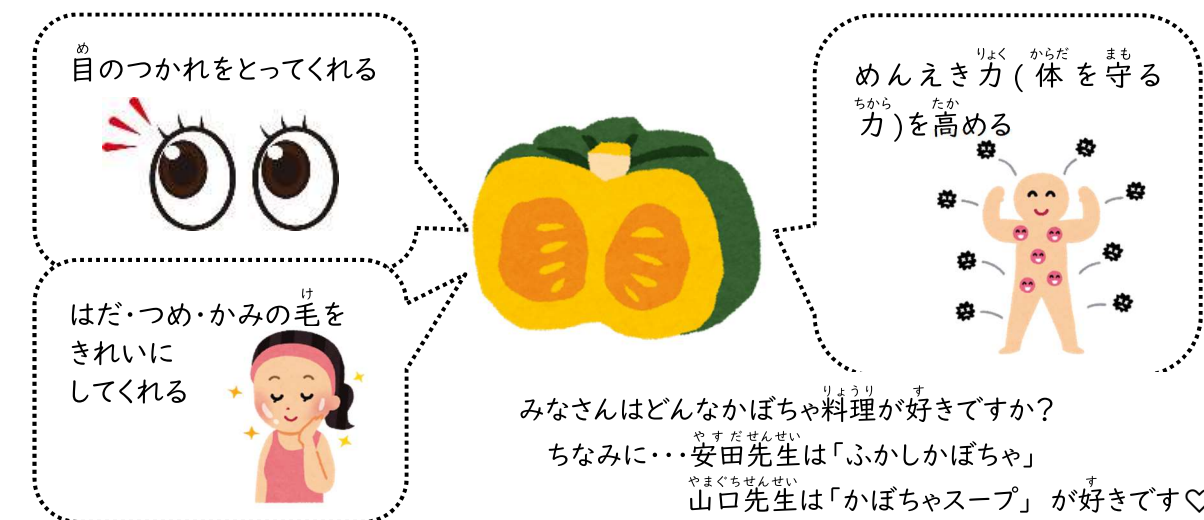
14日(金) 6年生

20日(木) 全学年



かぼちゃがすごい!!!

ハロウィンにかかせない「かぼちゃ」ですが、実は・・・とにかく栄養満点! ビタミンとミネラルがたっぷり! かぼちゃの主な栄養素は、ベータカロテンやビタミンなどですが、カルシウム、鉄、カリウムなどもバランスよくふくまれている、スーパー野菜なのです。



保護者の方へ

1・4年生希望者対象

色覚検査を行います

先天性色覚異常は男子に約5%(20人に1人)、女子に約0.2%(500人に1人)の割合で見られます。色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、色覚異常は日常生活上、ほとんど不自由はありませんので、とくに子どもが小さいうちには気づきにくいものです。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。また、児童生徒等が自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職に当たって初めて色覚による就業規制(飛行機・船舶の操縦士、鉄道運転士、消防士、フグ調理師など)に直面するという実態の報告もあります。

千早赤阪村では、小1、小4、中1の児童生徒を対象に希望調査を行い、検査を実施しています。また、本校では学習において、色の判別を要する表示や教材を用いる場合には、誰にでも識別しやすい配色で構成し、色以外の情報を加える工夫をしています。



他学年で、検査希望がありましたら連絡帳などでお知らせください。

裏面:「第2回げんきアップ週間」「小学生のネット・ゲーム利用について」

げんきアップ週間にご協力いただきありがとうございました

夏休み明けに実施しました「げんきアップ週間」にご協力いただきありがとうございました。メッセージから、子どもたちの頑張りや、保護者の方の見守りや声かけの様子が伝わってきました。中でもメディアに関することを書いてくださった方が多く、『時間を守ってよく頑張りました』、『ゲームの時間が長すぎます』、『スマートフォンの時間が長いので注意しました』、『目標設定時間が長すぎます』…など様々な感想がありました。メディアとの付き合い方について気になっている保護者の方が多いようです。

今回、メディア時間を減らすための工夫を書いてくださった保護者の方もいたので、ご紹介したいと思います。

■タイマーを使用した ■図書館に行って本を借りた

■家族でお出かけした ■家族でお菓子作りをした など

少しでもメディア時間を減らそうと努力されている様子が伝わってきました。メディアとの付き合いはこれからずっと続きます。子どもたちが自身で適切にメディアをコントロールする力をつけていくことは、非常に大切なことと考えています。家族でルールを作ったり、メディアについて話し合ったりすることで、ぜひご家族の絆をUPさせていただければと思います。次回のげんきアップ週間は冬休み明けです。ご協力よろしく

特集 第1回 子どもたちとインターネット・ゲーム

2018年、厚生労働省は「インターネット（以下ネット）依存が疑われる中高生7人に1人、全国で推計93万人にも上る」との衝撃的な調査結果を発表しました。これは2012年の前回調査からほぼ倍増した結果で、最新の調査結果は発表されていません。スマートフォン利用の低年齢化、コロナ禍におけるネット・ゲームの使用時間の増加により、医療機関を受診する小学生や、小学生の保護者からのオンラインゲーム課金トラブルなどの相談件数（国民生活センター）が増えています。

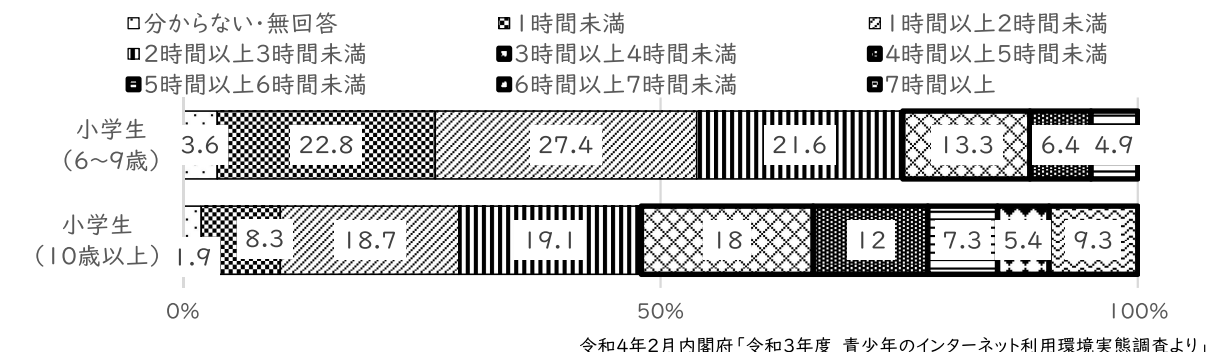
ほけんだよりでは、「子どもたちとインターネット・ゲーム」について特集を組むことにしました。保護者の皆様も今一度、お子さんとネット・ゲームのメリット・デメリットや上手なつきあい方について話し合っていただければと思います。



小学生の51.9%が平日3時間以上 21.9%が5時間以上の*インターネット利用
平均利用時間は約3時間27分で前年度より約1時間増加（小学生10歳以上）

日本小児科医会では、メディアの総接触時間（地上波テレビも含む）は2時間以内が目安とされています。しかし、内閣府の調査による子どもたちのインターネット利用時間は年々増加しています。また、裸眼視力1.0未満の者の割合も、中学校で過去最多の60.28%となっています。

小学生のインターネットの利用状況



*インターネット：スマートフォン、契約していないスマートフォン、携帯電話、自宅用のパソコン・タブレット等、学校から配布・指定されたパソコン・タブレット等（GIGA 端末）、ゲーム機、テレビ（地上波・BS等のテレビ視聴時間は含まない）

もしかしたら「依存症」かも？

ゲームやインターネット動画に夢中の子に、「寝つきが悪い」「朝、起きられない」「注意すると暴言や暴力で返す」などの様子が見られたら「依存症」かもしれません。

ゲームやインターネット動画には、現実から逃れられる効果や、うまくいったときの達成感があるため、「ハマりやすい子」がいます。特に、日ごろから人間関係に悩みがある子、こだわりが強い子、気持ちの切り替えが苦手な子などは、注意が必要です。また、ゲーム・スマホの使用開始年齢が早いほど、依存症のリスクが高くなることが分かっています。



ゲーム障害（依存症）は治療の必要な病気のひとつ

ゲーム機やスマートフォンなどのゲームにのめり込んで日常生活に支障をきたすゲーム依存症。

WHO（世界保健機関）は、2019年に「ゲーム障害（依存症）」を疾病のひとつとして認定しています。コロナ禍でコロナ前よりスマートフォンやゲームなどのインターネットの利用時間が増加し、ゲーム障害（依存症）が深刻化しています。

次号では、「ゲームのやりすぎと依存の違い」「ゲーム障害（依存）セルフチェック」を紹介します。