

保健だより1月

インフルエンザにかかる人が
ではじめています！

うがい・てあらいを
しっかりしよう！

平成23年1月17日 南部小学校保健室

3学期がスタートし10日あまりがたちましたが、生活のリズムはもどりましたか？

「冬休みモード」の生活がまだ続いていて、ね不足で調子がわるい人や、朝ごはんをしっかりと食べてこない人もみられます。生活のリズムをもとにもどし、インフルエンザの予防のためにも、「はやね・はやおき・あさごはんがんばり週間」を明日から行います。

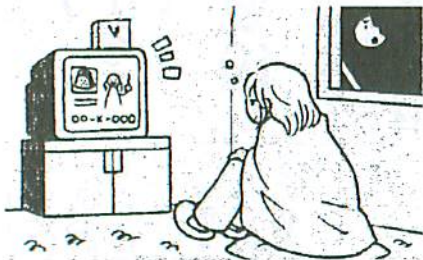
今回は特に、遅寝の要因にもなっている「テレビ・ゲーム」について、見る時間やルールなどをおうちの人と話し合い、「テレビ・ゲームについての約束」をきめて取り組んでみましょう。おうちの方のご協力をどうかよろしく願いいたします。

<南部小学校の実態> 1学期の生活アンケートから

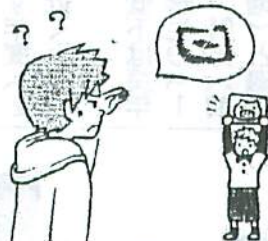
- 夜10時、11時までテレビやゲームをしている人・・・全体で 24.7% (4人に1人の割合です)
- 夜10時以降にねる人・・・全体で 20.4%
- テレビやゲームについて家での約束ごとがない人・・・全体で 50.7%
- 保護者の39.2%の方が、今後改善したいお子さんの生活習慣を「テレビ・ゲーム」と答えている。

子どものころに「テレビ」「ビデオ」「ゲーム」「パソコン」「ケータイ」といった電子映像メディアを長時間見続けることは、体や心に次のような問題があるといわれています。

(「メディア漬け」で壊れる子どもたち 少年写真新聞社より)



生活リズムがみだれる



視力の低下



外あそびがへる



感情のコントロールができなくなる
キレやすくなるともいわれます

*うら面もごらんください



はやね・はやおき・あさごはんがんばり週間

いつ：1月18日(火)～1月21日(金)の4日間

内容：さわやかカードを家にもちかえり、4日間チェックする

- ① めあてをきめましょう・・・特にここをがんばりたいところをきめましょう。
- ② はやおき・・・家の人と、おきる時こくをきめましょう。めやすは、家を出る1時間前くらい。
- ③ あさごはん・・・今回も5つ星の朝ごはんをがんばってみよう。
- ④ はやね・・・家の人と、ねる時こくをきめましょう。
- ⑤ テレビ・ゲームのやくそくをきめましょう・・・ゲームやテレビの時間やルール、見る番組などこの機会に、テレビやゲームの上手な使い方を考えてみましょう。

視力0.3未満の児童7.55%

文科省調査 過去最悪、「ゲーム」要因



視力が「0・3未満」の小学生の割合が7・55%と最も低い視力と分類する「0・3未満」の小学生の割合は、前年度比0・28%増の7・55%で、統計を取り始めた1979年度（2・67%）の3倍近くとなった。

子どもの視力低下は長年続いており、小学生の「1・0未満」も29・91%（前年度比0・2%増）と過去最高。低年齢化も進んでいる。

調査は今年4、6月、全国の2割にあたる約135万人を対象に実施。同省が

なり、過去最高を更新したことが9日、文科省の学校保健統計調査でわかった。小学生全体で推計すると50万人を超えており、同省は「幼い頃からゲームなどで画面を見る時間が増えているため」と分析している。

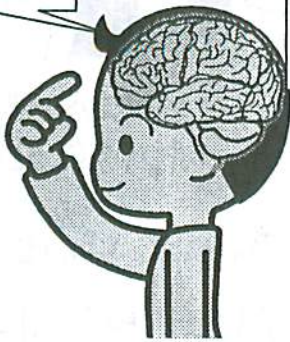
① 体が育たない

室内でのあそびが中心になるため、外遊びの時間が減少し、足や筋肉をつかう機会も減り、体力や運動能力の低下につながっていきます。また、視力の低下はもちろん、*「立体視力」といわれるものが育たなくなり、左右の視力差が0.3以上という子どもが増えたり、あそびの中で思わぬけが（ボールを顔でうけたり）をする子どもが増えているということが報告されているそうです。

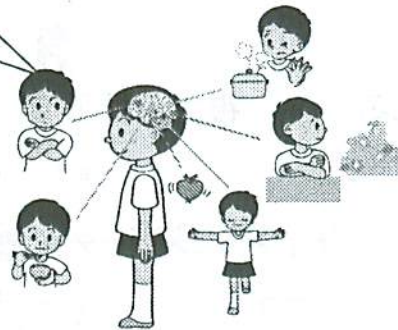
② 脳にも影響が

長時間テレビやゲームなどのメディアに接すると、感情をコントロールしたり、相手を思いやったり、未来を予測したり・・・といった人間らしさを司る脳の「前頭前野」という部分が働かなくなることがわかってきました。

ぜんとうぜん や
前頭前野



前頭前野は、大切なはたらきをしているよ



また、短期記憶に関する脳の部分が働かなくなることが証明されて、学力低下のメカニズムも解明されはじめています。

③ その他

生命感覚（生と死の感覚）がゆがみ、一度死んだ命がふたたびよみがえるという感覚をもってしまうなどということも懸念されています。

*立体視力

立体視力は、左右両方の眼をしっかりと使って距離感を見たり、物を立体的にとらえるために必要な力です。おにごっこでは、駆け回りながら距離感を感じることができ、ボール遊びではボールを受けたり投げたりして動いている物を立体的にとらえることができます。

るとみられ、幼稚園児の「0・3未満」も0・79%（同0・18%増）で最も高かった。

今年4月実施の全国学力テストの際の調査では、小生の48%はテレビゲームの増やして」と話している。

時間が1日1時間を超えていた。兵庫県立こども病院の野村耕治眼科部長は「遠くに視線が行く外遊びは、目の緊張をほぐす効果がある。外で遊ぶ時間をもっと増やして」と話している。

3学期のさわやかカード

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

<カードの記入方法>

- 1 おうちの人と相談して、じぶんのめあて、ねる時刻、おきる時刻をきめましょう。

○ねる時刻の目標は、1～2年生：9時

3～4年生：9時30分

5～6年生：10時（おそくとも）

○朝、家を出る45～60分前にはおきるようにしましょう。

- 2 テレビやゲームについておうちの人と話し合っ、自分がチャレンジするやくそくをきめましょう。

(例) ○ゲームは一日30分までにする

○テレビは一日2時間まで

○テレビやゲームは夜9時までにする

○食事中はテレビを消す

ぼくは「ゲームは一日に15分以内」にするよ



ぼく、夜ごはんのあとはゲームをしないよ。
かぞくの人とゆっくりすごします



わたしは、一日だけ「ノーテレビデー」にチャレンジしてみます。テレビを一日見ないっていうことです。その時間は読書をしてすごそうと思います。



- 3 朝ごはんは、きいろ、あか、みどり、しるもの、それぞれの食べ物について、食べたら☆をそめてください。自分にとって十分な量のあさごはんを食べられたらさらに☆をそめます。

*かぜやインフルエンザを予防するためにも、

野菜や果物でビタミン類をたくさんとりましょう。



- 4 最後に自分の感想や反省、「おうちの人からのひとこと」を書いてもらい、出してください。

はやおきでがっちりあさごはん！十分なすいみんで^{ていじやく}抵抗力を高めよう！

◎めあて（とくにここをがんばりたいと思うこと）

◎おきるじこく

時 分

◎ねるじこく

時 分

◎テレビやゲームについてのやくそく

	1/18 (火)	1/19 (水)	1/20 (木)	1/21 (金)
①はやおき きめた時刻におきたら 2点	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆
めざせ5つぼし あさごはん ②きいろのたべもの ごはん・パン・めん・・・ 1点	たべたらすきな色でそめる ☆	めざせ5つ星 ☆	めざせ5つ星 ☆	めざせ5つ星 ☆
③あかのたべもの 肉・魚・卵・納豆・豆・・・ 1点	☆	☆	☆	☆
④みどりのたべもの やさい・くだもの・・・ 1点	☆	☆	☆	☆
⑤しるもの おつゆ・牛乳・おちゃなど 1点	☆	☆	☆	☆
⑥がっちりたべた 1点	☆	☆	☆	☆
⑦はやね *きめた時刻がまもれたら 1点	☆	☆	☆	☆
⑧テレビ・ゲームの約束をまもれた *やくそくがまもれたら 2点	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆
ごうけい（あなたの元気ちよきん） ☆のかずをかぞえよう（10点満点）	_____点	_____点	_____点	_____点

かんそう はんせい
感想や反省

おうちのひとからひとこと