



令和6年12月16日 ほけん室発行

築港小 5つの合言葉

チャイムで
着席
準備OK

ろうかは
静かに
右側に

くつを
そろえよう
かかと
のところで

なかよく
あそぼう
友だちと

自分から
あいさつ
元気に返事

今年はインフルエンザの流行がとても早く、すでにインフルエンザにかかった人もいます。かかった人の話を聞くと、インフルエンザはふつうの風邪と違って、くらべものにならないくらいひどいです。

これから楽しい冬休み、手洗い、マスク、換気を心がけ、インフルエンザなどの感染症に気を付けて過ごしましょう。



あなたのウイルス防御力はどれくらい？

- | | | | |
|-----------------------|---------|--------|------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (A、毎日 | B、ときどき | C、食べていない) |
| ② 栄養バランスを考えて食事をしている | (A、毎日 | B、ときどき | C、していない) |
| ③ 夜はしっかり眠っている | (A、毎日 | B、ときどき | C、いつも睡眠不足) |
| ④ 外から帰ったら手洗いをしている | (A、毎日 | B、ときどき | C、していない) |
| ⑤ 食事の前には手を洗っている | (A、毎日 | B、ときどき | C、していない) |
| ⑥ こまめに換気している | (A、毎日 | B、ときどき | C、していない) |
| ⑦ 元気な時は外でしっかり遊んでいる | (A、毎日 | B、ときどき | C、していない) |
| ⑧ ストレスがたまったら上手に解消している | (A、毎日 | B、ときどき | C、していない) |
| ⑨ 体調が悪い時は無理しないようにする | (A、いつも | B、ときどき | C、していない) |
| ⑩ 用事がないのに人ごみに行かない | (A、行かない | B、ときどき | C、行く) |

75点～100点

さいきょう ぼうぎょりよく
最強の防御力

すばらしい！元気いっぱい
パワフル全開！
この調子でウイルスに負けないで健康にすごしてね！

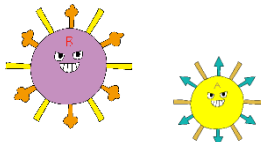


さいてん 採点してみよう！

45点～70点

すきだらけの防御力

油断するとウイルスに負けちゃうよ！あと少しがんばれば、防御力はアップします！



A…10点、B…5点、C…0点

ごうけいてん
合計点

/100点

0点～40点

よわよわの防御力

心配です・・・
だいじょうかな？
生活習慣を変えて
ウイルスに負けない
ようにしていこうね。



ふゆやす 冬休みスマイルカードに取り組めます



今年度の冬休みも元気に過ごしてほしいので、スマイルカードを作りました。スマイルカードには、早寝早起き朝ごはんや家庭でのメディアのルールを決めて、取り組む内容も入れています。また、家族の一員としてお家のお手伝いもがんばってください。みんなはどんなお手伝いができるかな？！
最後に楽しかったことやがんばったことを書いてお家の人に見てもらって1月8日(水)の始業式に持ってきてください。

時間のいっぱいある冬休みはどうしてもメディアに触れる機会が増えやすいと思います。1月はメディアの時間を少しでも減らすために、体を動かすことや家族や友だちと何かべつのことをして過ごすことに挑戦してみてください。みんなが、どんなことに挑戦できたか教えてくださいね！




おうちの方へ

♣今年の冬休みも「スマイルカード」の取組をよろしくお願いします。今回は生活習慣を整えることにプラスして、メディアの時間を減らすために、何か他のことにチャレンジしよう！という項目を付けてみました。

情報化社会の中、学習でもタブレットを使用するなど、どうしてもメディアと生活を切り離すことが難しくなっています。メディアの使用はメディア依存や視力低下の問題なども考えられ、その使い方には注意が必要です。

冬休みは時間がたくさんあるので、つついメディア使用の時間が長くなりがちですが、本を読んだり、外で縄跳びに挑戦したり、家族でトランプやカードゲームなど・・・ぜひこの機会にメディア以外でなにか楽しい時間を過ごすことでメディアの時間を減らしてみませんか。私も自分自身の健康作りも兼ねて、週末は家にこもりがちな子どもを誘って、時々近所のお散歩に出かけます。歩きながら、普段なかなか忙しくて話せなかったことなど、意外に会話も広がったりもします(^_^)

スマホの長時間使用が健康に及ぼす影響についてこんなトピックスがありました！

スマホによる目の障害として、おもに、調節障害と両眼視障害があります。調節異常では、目のピントが合わずぶらぶらします。それによる症状として、眼精疲労や頭痛、肩こり等が起こります。両眼性障害を起こすと、複視(ものがダブって見える)、眼位異常(片方の目が見る方向からずれる)、輻輳異常(近くを見ても左右の目の間隔が狭くならない)が見られます。実は両目をきちんと制御する部分が脳の前頭葉にあり、スマホの長時間使用によるストレスが主として前頭葉に拡がり、やる気、理性、判断などの障害を引き起こし、それが心の問題につながっていると言えます。……



「スマホの使用と子どもの眼」鈴木武敏（鈴木眼科吉小路 院長）
こどものからだと心 白書 2022 より 抜粋