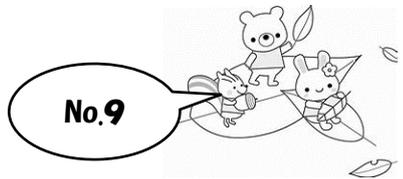


9月のほけんだより



No.9
令和4年9月13日
北九州市立一枝小学校
保健室 かねだ

2学期が始まり、2週間が経ちました。体調に変化はありませんか。朝晩の気温差があり、のどの痛みや鼻水等、軽い風邪症状を訴えている児童が増えてきました。無理のないよう登校し、自宅での健康観察で体調がすぐれない場合はお休みをしましょう。教室にはエアコンで調整をしていますが、冷房の効き具合で体調を崩す場合もあります。教室が寒いと感じる方は上着を持参しましょう。



🎮🎮🎮 発育測定時に保健指導を行いました 📱📱📱

台風の影響で日程がずれた学年もありましたが、9月7日～9日にかけて発育測定を行いました。みなさん1学期の測定値よりずいぶん大きくなっていましたね。

測定終了後、各クラス「デジタルメディア」に関連した保健指導を行いました。

1～4年生はデジタルメディアに関する紙芝居の後、保健指導を、5～6年生は少し専門的な内容を含めてストレッチ等も取り入れた保健指導を行いました。

- 1年生：「はやね・はやおき・あさごはん・うんち」
- 2年生：「はやね・はやおき・スマホ・ゲーム」
- 3年生：「ゲーム・ネットなどによるからだのへんか」
- 4年生：「スマホ・ゲームなどによるからだのへんか」
- 5、6年生：「デジタルメディアとわたしたちの生活」

げんきに すごす ために たいせつなこと

- はやね
- はやおき
- あさごはん

ドライアイ してる？

- めが あかくなる
- すぐに めが つかれる
- なみだか でてくる
- めが ゴロゴロする
- めが あげにくい
- なんとなく みづらい

正しい首は どちらだ？

ストレートネック

ネットゲーム

動画を見る
・YouTube
・TikTok

SNS
・LINE
・Instagram

自分の生活をふりかえってみましょう

長時間、近くばかりを見ていると...

寄り目が つづいて

内斜視に

遠近感、立体感が わかりにくくなる ことがあります

近視(きんし)になると、目はどうなるの？

眼軸

眼軸がのびると目に負担がかかります

保健指導の中で、いくつか質問をしました。

やはり全学年共通して言えることは、YouTube を見たことがない人がほぼいないということでした。見たことのない人は、本当に数人！また、スマホについても約半数近くの子たちが持ち、ゲームも8割程の子たちが行っていることがわかりました。

コロナ禍を機に、私たち大人もテレワークやオンライン講義、ZOOM、ネットショッピング等を活用していると思います。子どもたちも、ゲームや YouTube 等を見る機会が多くなったことでしょう。学校教育の中でもタブレットの活用がされていますね。それらを使用することで、ストレートネック、眼軸（目玉の長さ）が伸び視力低下や内斜視につながることで、不規則な生活等が問題となってきています。この問題は日本だけではなく、世界中で注目されていることです。

眼軸が伸びることで、強度近視や内斜視、網膜剥離等を起こしてしまいます。そのため、眼軸の伸びの予防が必要です。その一番の予防は太陽光にあたること。シンガポールや台湾では、子どもたちの眼軸の長さ抑制のために1日2時間の屋外活動を取り入れている国もあります。ぜひ、スマホやゲームなどを長時間行うのではなく、時間を決めて、明るいうちは外で遊ぶよう心がけましょう。今の時代、そのようなデジタルメディアの使用中止をすることは難しいため、上手に活用しながら、自分の体に耳を傾けてもらいたいと思います。



～9月は防災月間～ 家族で話していますか？

避難・集合場所は？

.....
.....
.....
.....
.....

防災

家族会議

記録

必要な備蓄は？

.....
.....
.....
.....
.....

年に1度は家族全員で
確認しておこう！

連絡のとり方は？

.....
.....
.....
.....
.....

自分の身の守り方は？

.....
.....
.....
.....
.....

