

ほけんだよい



賀美石小学校 保健室
2025. 8. 25 (月)
おうちの人とよみましょう



生活リズムを整えよう！



夏休みが終わり、今日から学校生活がスタートしました。休み中は、元気に過ごせましたか？今年の1学期後半は「月曜日」から始まりなので一週間学校生活が続きます。少しずつ学校の生活リズムを取り戻せるように、特に規則正しい生活を心がけましょう。

暑い日が続きますので、必ず「熱中症予防対策」としての「朝の水分補給」と、従来どおりの検温してから登校するようお願いいたします。



夏休み明け保健調査について



夏休み中、病気やケガがなかったかどうかを把握するために「夏休み健康調査」を実施します。

1～2年生は、保護者の方に聞き取っていただきながら、お子さんと一緒に記入していただきます。3～6年生は、子供たち自身が記入します。ご協力よろしくお願いいたします。



学校保健給食委員会が開催されました



7月30日(水)、学校医の先生方をはじめ、加美町保健師と栄養士、PTA 役員の方々に参加していただき、学校保健給食委員会を開催しました。会議では、健康・体力・栄養の面で学校側から報告し、校医の先生方からご指導をいただいたり、加美町の健康課題の情報提供をいただいたりしました。また、PTA 役員の方からは、メディアコントロールについてや学校給食についてのお話をいただきました。お忙しい中、参加していただき、ありがとうございました。

今年度、本校の健康課題の一つとして、「視力低下」が挙げられました。本校は全国平均よりも結果が悪く、裸眼視力B(0.6以下)の児童が増えていることがあり、加えて、視力低下の低年齢化が進んでいます。これは、ゲームやスマホ、タブレットの使用の影響が考えられました。

反対に、むし歯状況は年々改善しています。しかし、歯垢(磨き残し)や歯肉の状況については改善が必要な児童が多いことから、再度、学校でも歯みがき方法について、確認していきたいと思っています。また、ご家庭でも定期的な歯科受診で、チェックをお願いいたします。



学校医 及川先生
学校眼科医 清宮先生
学校歯科医 小川先生
学校薬剤師 塩田先生
に参加していただきました。

子供たちの健康や体力、
栄養の内容について話
合いを行いました。





「メディアコントロールチャレンジ！」の ご協力ありがとうございます！！



昨年度より、加美町内の小中学校全校で「メディアコントロールチャレンジ」がスタートし、前回からは、町内の保育園・幼稚園・こども園も一緒に開催されるようになりました。

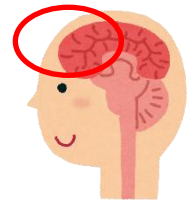
本校では、メディアコントロールチャレンジシートの提出率が高く、ほぼ100%です。ご家庭からの振り返りも記載していただき、ご家族で取り組まれていることがとても素晴らしいと感じています。

10月には第3回目が開催予定ですので、夏休み中のメディアコントロールはできていたかどうかを振り返りながら、チャレンジしていただければと思います。

メディアコントロールの目的

「自律的に生活習慣を整えて、自己管理能力を育てること」

「メディア」の危険性



【脳への悪影響】

脳の前頭前野が育たなくなること

【前頭前野の役割】

- ◎考える・理解する・覚える・我慢する＝自分自身をコントロールする力
- ◎人を思いやる・気持ちを伝える＝コミュニケーション能力

「脳」を育てるために大切なこと

◎「音読」

- ・音読以上に脳を活性化させる活動は、脳科学者の研究でも未だ見つかっていない。

◎「簡単な計算」

- ・ $1+2=3$ 、 $3+5=8$ 等、簡単な計算ドリルレベルが良い。

◎「紙の辞書」を使う

- ・分からない言葉を調べる時に紙の辞書だとずっと前頭前野が働いているが、スマホやタブレットだと働かない。

◎家族とのスキンシップや対面でのコミュニケーション、読み聞かせ



夏休み中、子供たちはメディアと触れる時間が長かったと思います。
現在は「メディアがあって当たり前」の生活になっているため、「デジタル」と「アナログ」を上手に使い分けていく必要があります。

脳の成長過程において、9～18歳は、その後の人生を左右するくらい大切な時期でもあります。そのため、少しでも「脳」を育てる生活を取り入れて、子供達の心身の成長を育んでいきましょう！！

