ほけんしつだより



令和5年3月23日 |島原市立第四小学校| 文責 潜田

☆春休みの生活について

<がんばけん一ドで健康と生活のチェックを!!>

3月25日から、13日間の春休みに入ります。新型 コロナウイルス感染症対策は、緩和されましたが、生活

リズムを整え『病気に負けない体づくり』は、今後も 大切です。生活リズムの乱れは、体調を崩すことにつな

がります。**「がんばいカード**」で、生活リズムをチェック しながら、健康管理に努めましょう。おうちの方も一緒 にチェックをお願いします。



☆「電子メディア四小ルール」を守った生活をしましょう!

・保護者が心得ておきたいネット・ゲーム依存予防の基本~

|**<ネツト・ゲーム依存の予防対策>**| 国立病院機構久里浜医療センター 樋口進先生のお話より抜粋|

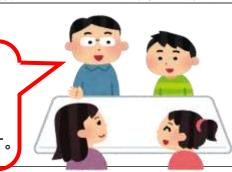
- 〇「情報端末(スマホ・ゲーム機・タブレット等)は、**親のものを貸し出す形**」にする。
- 〇アプリやソフトのダウンロードや課金については親が管理。本人との話し合いのうえで、 ペアレンタルコントロールを設定する。
- ○使用場所は親の目の届く範囲で、しっかり見守る。

〇使用時間など、**ルールを決め、守らない場合のペナルティー**を決める。

ただ、すでに依存の兆候が現れている場合もあります(メディア依存チェックシートの得点が高い 場合)。ゲームへの執着が弱いうちであれば、親の言葉にも耳を傾けられますから、機器の使用につ いて、じっくり話し合ってください。

☆大切なのは会話。問題を指摘して、

改善策を本人と一緒に考える プロセスが必要です。



長期休みの生活は、メディア使用時間が増える傾向にあり、健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。

「メディア依存チェックシート」の結果はいかがでしたか?お子さんと保護者のチェックは一致していましたか?お子さんのメディア依存度が高いと感じられたご家庭は、この春休みがチャンス!!ご家庭で、「心と体の健康を守るためにはどうすればいいのか」お子様と話し合い、メディア機器の使用を一端中止することも視野に入れ、メディアに依存しない生活習慣を身につける機会にしてはいかがでしょうか?



☆令和4年度☆ 歯科受診状況

(う歯・CO・要注意乳歯)

令和元年度	令和 2 年度	令和3年度	本年度
88.7%	89.0%	80.0%	89%

今年度の受診率は、昨年度より上昇しましたが<u>100%の目標達成には至りませんでした。</u> 1学期検査分の受診は、47人中42人の治療が済み、<u>あと5人歯科受診完了のお返事がいただけま</u>せんでした。

むし歯は治療しないと治りません。乳歯のむし歯も放置しておくと、下の永久歯や歯並びに影響することがあります。また、<u>むし歯や歯周病の原因菌は、糖尿病や脳血管疾患等を引き起こす原因</u>にもなっているという研究もあります。**春休み中に定期検診や治療にぜひ行きましょう。**

全身の健康のために、むし歯や歯肉炎の治療をしよう!

☆お知らせ☆ 新学期の「健康観察フォーム」 入力について

~新学期もしばらく継続します!~

毎日、慌ただしい朝の時間、「健康観察フォーム」への入力、ありがとうございました。おかげさまで、ご家庭と子ども達の健康状態をいち早く把握でき、校内での感染症拡大を防ぐことができました。保護者の皆様のご配慮とご協力のおかげだと思っています。本当にありがとうございました。

令和5年度は、4月7日(金)から始まります。

新型コロナウイルス感染症対応については、マスク着用等が変更となります。しかし、新型コロナウイルス感染症は「5月8日までは感染症2類の取り扱い」ということと、マスク着用等変更後の感染状況を見守るため、しばらくは「健康観察フォーム」の運用

を継続させていただきます。引き続きご協力をお 願いいたします。

〇4月7日(金)始業式の健康観察 については、旧学年の健康観察フ ォームに入力をお願いします。

令和4年度四小健康観察	1
○均額、7時30分までに実施りにで乗込の機能は割について入 口記録は、存储数の方が対解いします。未入又は同様単級等に 状がある場合は、動格を投え、ごむでには国際を分類いしま のごちらのフォームに記載せずに面相した場合は、無差罪に終	7.1度以上の発展や展別の位 す。
######################################	a