

ほけんしつだより

TOUGH

令和5年3月23日
島原市立第四小学校
文責 溝田



☆春休みの生活について

<がんばりカードで健康と生活のチェックを!!>

＊カードは、4月7日(金)に担任の先生に提出です。

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。『**がんばりカード**』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。うちの方も一緒にチェックをお願いします。

がんばりカード

＊春休み中自分の目標を決め、生活のリズムがぐずらないように、毎日チェックしよう！
＊各項目の目標が、守れたら○、守れなかったら△をつけよう。＊家の人にも、1日の生活をチェックしてもらいましょう。

【わたしが がんばること】	項 目	自 分 の 目 標
	起きる時刻	時 分
	寝る時刻	時 分
	学習時間	時間 分
	読書時間	時間 分
	運動時間	時間 分
	4分メディアルール	メディアの時間は1日2時間まで。休日は、テレビ・ゲームなどはやめる。
	手洗い	食事の前、外から帰ったあと、トイレのあとなど
	お手洗い	

☆「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～

<ネット・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

○「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。

○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。

○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。



「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いかがでしょうか？



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%

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、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。



☆お知らせ☆ **新学期の「健康観察フォーム」 入力について**
～新学期もしばらく続きます！～

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

○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。

