

ほけんだより

No. 11 令和2年12月23日
出雲崎小学校 保健室

今までには「ない」ことがたくさんあった1年…そんな中で、あなたの心の体の調子はどうだったでしょうか。元気だった人も、調子をくずしてしまった人も、ぜひ「元気にすごせたわけ」「体調をくずしたわけ」「ケガをしたわけ」をふりかえってみましょう。『ふりかえり』をすることで、次の1年をもっと健康にすごすためのコツやヒントが見えてくるはずですよ。



冬休み中も、感染症対策をお願いします。

楽しい冬休みにするために！

「令和2年度の冬休みのきまり」の一部です。『1日の過ごし方』は、まさに、コロナ予防対策です！

早起き

朝起きて朝の光（曇っている日でもカーテンを開けると光を浴びることができます）を浴びた時刻から、約14～15時間後に「ねむ気」がやってきます。つまり、早く起きると、早く寝ることができます。

朝のうちに学習

学習したことは、寝ている間に、「記憶」されます。そのため、朝起きたときが、一日の中で一番頭がすっきりして脳に情報を入れることができます。



テレビ・ゲームの約束

「〇時間でやめる」といった時間のルールは大切です。あわせて、時間帯もとっても重要。「寝る1時間前（できれば2時間前）にやめる」と夜の深い眠りにつながります。



1日の過ごし方

朝 ○早起きをして、朝ご飯をしっかりと食べる。

あいさつ・歯みがき・洗顔

朝のうちに学習する。

マスクを忘れずに！

（午前9時までは、遊びに出ない。）

昼 ○体を動かして遊ぶ。

テレビ・ゲームの約束を守る。

昼は家に帰り、家で昼食を食べる。

（買い食い、子供だけの外食はしない。）

（午後1時までは、遊びに出ない。）

夕 ○おそくても午後5時には、家にいる。

1日3回、食後に歯みがきをする。

夜ふかしせず、早く寝る。

（友達の家にも、子供だけで泊まらない。）

朝ごはん

朝ごはんは体にとって、脳や体に一日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計の役割を持っています。おなかの動きをスタートさせるので、「朝うんち」につながります。



体を動かす

日中体を動かすと、適度な体の疲れになり、夜の睡眠の質を上げ「ぐっすりねむる」ことにつながります。

体を動かしたお手伝い（そうじ、洗たくほし、ごはんづくりなど）もいいですよ。



早く寝る

毎日同じくらいの時刻に「ねむ気」がやってきていますか？やってきていれば、あなたの体は正しいリズムで動いていますよ。



歯みがき

口の中をきれいにすることは、さまざまな感染症の予防になります。

体のリズムを整えることは、免疫力を高めることにつながります。つまり、コロナ予防になります！

※お子さんの新型コロナウイルスへの感染または疑い、濃厚接触者への判定、PCR検査・抗原検査を実施した場合は、学校へご連絡ください。

家庭で過ごす時間が長くなる冬休みの前に！

わたしのネット依存傾向チェック

質問ごとに、当てはまる気持ちの数字を口に記入しましょう。

1. 全くあてはまらない 2. あてはまらない 3. どちらとも言えない 4. あてはまる 5. とてもあてはまる

質問	☑
ネットがないことは考えられない	
ネットをしないとイライラして気持ちが落ち着かない	
つねにネット上のことが心配で気になる	
ネットをしているといつもの自分と少しちがう	
ネットのせいでつかれて授業中にいねむりをする	
ネットをしすぎて視力などに影響がでた	
ネットを通してコミュニケーションができる	
ネットではすぐに必要な情報が得られるので便利だ	
ネットをしているときが一番ほっとする	
ネットをするとストレスが全部解消されるように感じる	
ネット上で友だちをつくったことがある	
実生活で出会う人よりネット上で出会う人のほうが、よりよく理解できる	
ネットをすることで家族から文句を言われたことがある	
思っていたより長くネットをしていることがある	

※総合計が50点以上の場合はネット依存傾向が強い人です。

おうちの方へ

子どもがネットに依存しないためのポイントを紹介します。

① ネット依存を知る

ちょっと10分と思って始めたら、いつのまにか2時間。依存の入口は、そういう目的意識のない利用のかけに隠れています。使用目的・使用時間を決めて使うことが、やりすぎ予防になります。

② 端末利用のルールを決める

こどもにネット機器を買い与えるとき、または、おうちの方の機器を貸し与えるときには、お互いが納得できるルールを必ず決めます。そして、守れなかったときのペナルティも決めます。

③ 親子でルールに取り組む

ルールは親子で守れるものにして、一緒に取り組んでください。例えば、夜9時以降は触らない。食事の時にスマホは触らない。親が厳格な態度でルールを守っていることは、必ず子どもに伝わります。

④ インターネットの無い環境に臨む機会を作る

ネットの無い環境に親子で臨むことも大事です。もしこの取り組み中にスマホ・ゲームが気になってソワソワしたり、または、使いたがったりするなら、ネット機器へのとらわれが生まれています。要注意です。