

ほけんだより

横浜市立上瀬谷小学校
校長 小林 京子
養護教諭 荻原 友子

あたら 新ししい年がはじまります。あたら 新たなきもちでいろいろなことにチャレンジしましょう。

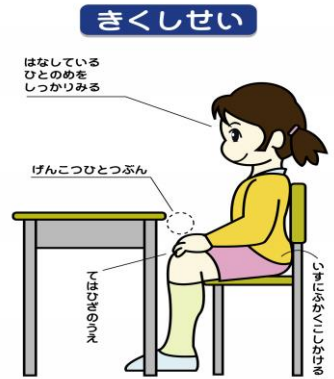
1月の保健目標 姿勢を正しくしよう

さむ 寒さのせいで、体がちぢこまり、せなか 背中が丸くなっていませんか？ とく 特にポケットに手を入れているとそうになってしまいがちです。そのような時こそ、寒さをふきと 吹き飛ばすように、元気に、そしてしせい 姿勢よく歩きましょう。

だんだん体がぼかぼかしてきます。

すわ 座っている時の姿勢も見直しましょう。右の「きくせい」を見てください。みなさんは正しい姿勢で勉強していますか？

正しい姿勢を保つことで体がそれをねほ 覚えていきます。わる 悪い姿勢ばかりしていると、そちらがしゅうかん 習慣になってしまいます。



今年の冬は、まだまだ用心しなければならない新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザ・感染性胃腸炎・溶連菌感染症・咽頭結膜熱（プール熱）などの感染症が流行しています。そこでもう一度、以前じどうけんこういんかい 児童健康委員会がとりくんだ「めざせ！全員「手あらい名人」」にそって大事なことを確認していきましょう。

【ポイント1】 つめは **短く切っておく！**

【ポイント2】 **ハンカチを持って来る！**

【ポイント3】 **ていねいにあらう！**

てのひら・手のこう・指の間・つめの中・親指のつけね・小指の下・手首をていねいに洗いましょう。石けんもしっかりあわ立ててつかいましょう。水のつめたさにまけないでね！

【ポイント4】 **わすれずにあらう！**

どんな時に手をあらいますか？

- ・外から中に入るとき
- ・食事の前
- ・トイレに行った後
- ・はなをかんだあと、せきやくしゃみをおさえたとき
- ・そうじがおわったあと など



【ポイント5】 **あらった後はきれいなハンカチでふく！**



◎ゲームの遊び方・遊ぶ時間を見直してみよう

メディア機器によるさまざまなゲームがあります。それらのゲームなどで遊ぶときに時間を決めて行わず長時間遊ぶ習慣が続いていると、生活リズムが乱れて体に悪い影響がでてしまいます。それだけでなく、脳にも悪い影響が出るといわれています。

そのようにならないようにどうしたらよいか、考えてみましょう。

なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

ゲームをクリア（こうろ）したり、目標を達成したりする中で、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたいくなりますが、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めるため、やめられない（依存）状態になります。



こんな症状があったら注意しよう

- ① 時間を忘れて遊び過ぎてしまう
- ② いつもゲームのことを考えてしまう
- ③ ゲームで遊べないといらいらする
- ④ ゲーム以外にやる気が出ない
- ⑤ ゲームがやめられないことで、すいみんや食事が不規則になる
- ⑥ ゲームのやり過ぎによる学校のち刻や早退、欠席が増えた
- ⑦ 家族との会話がほとんどない
- ⑧ ゲームを制限されるとものや人に暴力をふるう
- ⑨ おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている など

※特に③～⑨の症状がある場合は、すぐにゲームの遊び方を見直す必要があります。

ゲームの遊び過ぎを防ぐには

① 1日の生活をふり返る

1日の生活を書き出して、1日の中でゲームで遊んでいる時間をふり返り、多ければどうやったら減らせるかを考えてみましょう。

例)	0	3	6	9	12	15	18	21	24(時)
9月18日(日)		すいみん				ゲーム			すいみん
9月19日(月)	すいみん			学校		ゲーム		すいみん	
9月20日(火)	すいみん			学校		ゲーム		すいみん	

② ゲーム以外のことにちょう戦する

ゲームで遊ぶこと以外で、楽しみが持てる方法を探してみましょう。



③ おうちの人とゲームの遊び方のルールを決める



ルールとして決めること (例)

- 遊ぶ時間 (〇〇時まで、〇時間だけ)
- 遊ぶ場所 (リビングルームだけ、家族がいるときだけ)
- ねる時間 (〇〇時にはねる) など

ルールを改善しながら少しずつ遊ぶ時間を減らして、習慣化できるようにすることが大切です。