

# ほけんだより 9月

令和4年9月 2日 (金)  
 足立区立本木小学校  
 校長 藤田 暁美  
 養護教諭 星野 恵美

## 休みモードから学校モードへ！

長いお休みが終わり、学校生活が再開しました。生活リズムの基本は、早寝、早起き、朝ご飯です。生活リズムが崩れている人は、少しずつ戻していきましょう。

夏休み中の病気やけがなど、学校生活で配慮が必要なことがありましたら、担任又は養護教諭までお知らせください。

## 9月の保健行事

けんさくないよう 検査内容	ひ 日にち	ようび 曜日	たいしょうがくねん 対象学年	ちゅういじこう 注意事項
しんたいそくてい 身体測定 ほけんしどう 保健指導	5	月	6-2	たいいくぼ おこな ・体育着で行います。  とうちようぶ むす め ・頭頂部に結び目やピンがこないよう、 <u>当日</u>  かみがた ちゅうい の髪型にご注意ください。
	6	火	4年生	
	8	木	3年生 5-2・6-1	
	9	金	1年生	
	12	月	杉の子 2年生・5-1	
しきかくけんさ 色覚検査	4年生の希望者（調査済）			給食準備等の時間で実施します。

## 欠席や遅刻の連絡について

お子さんの防犯・安全の確認のため、欠席や遅刻の連絡は確実にお願いいたします。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

## ■■■「お子さんの生活習慣に関するアンケート」自由記述から■■■

6月に実施したアンケートの回答から、「YouTube」「オンラインゲーム」「動画」について困っている、悩んでいるご家庭が多いことが分かりました。研修でインターネット依存に関して学んだことをご紹介します。

- インターネットの依存の男女比は10：1で、圧倒的に男子に多い。
- 低年齢化が進んでいる。講師の先生の病院の最年少患者は6歳。
- 小学生は特に我慢したり、行動をコントロールしたりする部分（前頭葉）の発達の前に、脳の中の「今すぐ楽しいことに飛びつきたい」と感じる部分（線条体）が強く働くため、自分でコントロールすることが難しい。また本人の衝動性が強い子ほど、依存しやすくなる。
- 一方的な制限はうまくいかないことが多い。ルールは本人と一緒に決めていく。
- 予防対策として
  - ①ネットの使用開始年齢を遅らせる。
  - ②ネットの使用時間を少なくさせる。
  - ③ネットを全く使用しない時間を作る。
  - ④家族のネット使用も減らす。
  - ⑤リアル生活を豊かにする。

などのお話を伺いました。

特に予防対策の③～⑤は小学生には大切で、ネットのできる時間を減らす、また、ゲーム・インターネットの優先度を1番にしない工夫が必要です。

9月9日は救急の日

ふ かえ 振り返ろう！ こつない 校内での過ごし方 かろ



か はし ろう下を走っていませんか？



ま かど 曲がり角で き 気をつけていますか？



かいだん 階段でふざけていませんか？

くつのサイズは



あ 合っていますか？

久しぶりの上履き、「あれ？きついなあ・・・」と感じていませんか？きつすぎる靴は、足を痛め、成長にも影響します。かかとを踏んで歩いたり、やぶけたりしている上履きは、怪我につながります。外靴と併せてご確認ください。

