

ほけんだより 10月

家庭教

令和6年10月2日
石戸小学校 保健室

暑さが落ち着き始め、一気に季節の変わり目となりました。急な温度変化に体がついていかず、のどの痛みや咳、鼻水などの風邪症状が出たり、体のだるさを感じたりする人が増えています。運動会練習も始まり疲れもたまりやすくなるので、そんなときこそ「早寝・早起・朝ごはん」と規則正しい生活をして、元気に生活できるといいですね！

「寒暖の差に注意」

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきます。この時期は、「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



色の見え方の違いについて (北本市教育委員会より)



色覚検査が、児童生徒の健康診断の必須項目からなくなって20年が経ちます。近年、色覚に関して、就職や進学に関わる時になるまで気が付かないといった事例が報告されるようになりました。

お子さんの日常生活での色間違いや色づかいなどについて、ご不安を感じるがありましたら、ぜひご相談いただくとともに眼科受診をお願いいたします。

また、受診後、眼科医による学校生活での配慮事項等がありましたら、学級担任までご連絡いただきますようお願いいたします。

「先天色覚異常」とは？

男子の約5% (20人に1人) の割合に見られると言われています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活での配慮が必要になることがあります。



～ ゲーム障害って知っていますか？ ～



WHO (世界保健機関) では、「ゲーム障害」が「物質及び嗜癖行動による障害」に位置づけられました。パソコンを利用したオンラインゲームに加え、スマートフォンや携帯ゲーム機等などを利用してゲームをする人が増え、いつでも、どこでもゲームを行うことができるため、ゲームへののめり込みが社会的に問題になっています。

下記の4項目が12か月続く場合、「ゲーム障害」に該当するとされています。

- ゲームの使用を制御できない
- ゲームを最優先する
- 問題が起きてもゲームを続ける
- ゲームにより個人や家庭、学習や仕事などに重大な問題が生じている。

※小中学生などの場合、ゲームを始めて3～4か月でも深刻な状況となるケースがあるため、重症の場合は12か月未満でもゲーム障害に該当するとされています。

また、スマートフォンなどのオンラインゲームには、ゲームを有利に進めるために1回数百円程度のくじを引いて、ゲーム内で用いるアイテムを得ることができる「ガチャ」と呼ばれるシステムがあるものがあります。「ガチャ」はギャンブル等と同じように射幸 (偶然に得られる成功や利益を当てにすること) 性が高く、ガチャからギャンブル等へ繋がる可能性もあります。

子供が行動嗜癖に陥るのを未然に防ぐには、家庭の役割が大変重要です。子供の変化にいち早く気づくためにも、子供の様子をよく観察し、親子の対話から子供の行動を理解したり、悩みや困っていることを聞いたりすることが大切です。また、ゲームについては家庭内のルール作りを行うなども必要になります。ぜひ、ご家庭でのゲーム利用のルールについての確認や見直しとともに、お子様のゲーム利用のことで心配なことがあればお気軽にご相談ください。

参考:「ギャンブル等依存症」などを予防するために (文部科学省)

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。