

# ほけんだより



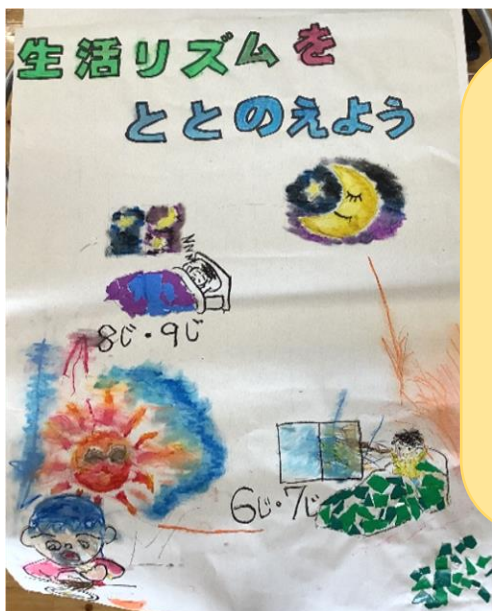
令和4年9月5日 かもと稲田支援学校 保健室

新学期がスタートしました。夏休み中は、早寝早起きはできていましたか。また、朝ごはんはしっかり食べていましたか。少しずつ学校生活のリズムに体を戻していきましょう。ゆっくりで大丈夫ですよ。



今月の保健目標 「生活リズムを整えよう！」

保健委員会では、保健目標のポスターを全学部で協力し作成しました。高等部が下書きし、小学部・中学部と一緒に色紙等を切り貼りして仕上げました。



子どもたちが作製  
ポスターでは、スマートフォン等のスイッチを切ることも、規則正しい生活を送ることに必要だと子どもたちから意見が出て描いてくれました。



## ゲーム障害について

藍里病院(徳島県) 吉田精次先生の講話より

保護者のみなさま  
皆様へ

スマートフォン等は、調べた結果や連絡の返事がすぐに得られるため、とても便利なものですが、人の脳の機能的には、自制心(セルフコントロール)や集中力、情報処理能力を低下させてしまいます。つまり、大人も子どもも使い方を学ぶ必要があります。特に思春期(小学校高学年から高校生)の脳は、衝動性の発達と抑制機能の発達が一致しておらず、衝動的なブレーキをかけにくいいため、ゲーム障害等になりやすいのです。ご家庭で取り組んで欲しいこととして、吉田先生から3点提案がありました。

① 1日1回はみんなで食事をする

② 食事中は、全員スマホを使わない

③ 食事中は、テレビを見ない

肯定的な「私」を主語にして話す『Iメッセージ』で会話を楽しみましょう。



けんこうしんだんじっしご がっこうい じょうげん しょうかい  
健康診断実施後の学校医の助言を紹介



がっこうい まえはらたつひこせんせい じびか  
学校医 前原龍彦先生（耳鼻科）

Q. 耳垢栓塞（耳垢）と言われたら、どのような影響がありますか？  
A. 耳垢があるだけでは支障はありません。耳掃除をすることで、耳垢を押しやり聞こえにくくなったり、外耳道が傷ついたりするほうが問題です。必要な場合は、耳鼻科で耳垢を除去しましょう。

Q. マスク装着による体への影響について教えてください。  
A. 感染力が高いオミクロンB A. 5に対しては必要ですが、熱中症予防のため、運動時や教室内で静かに勉強する等は外して良いと思います。マスクの効用に唾液の飛沫防止の他に、無意識に口や目などの顔を触って感染を予防する効用もあります。

がっこうい みやざきりゅういちせんせい がんか  
学校医 宮崎隆一先生（眼科）



Q. 斜視について教えてください。  
A. 斜視には、先天性のもの後天性のものがありますが、最近話題になっているのは、「スマホ内斜視」です。長時間の視聴で突然、物が二重に見えることで発症します。タブレットを使うときに守ってほしい5つのことを紹介します。



特に、タブレット画面からの距離と適度に目を休めることは、目の健康につながります。家でも学校でも気を付けましょう。



デジタル画面を見る時は

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね
- 目が濡かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

目の健康検定マンガ キックン

QRコード

全エピソードはコチラから

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省

～ 保護者の皆様へ ～

2学期が始まり、お子さんの様子はいかがでしょう。食欲がなかったり、眠れていなかったりはないでしょうか。何か気になられること等ありましたら、いつでも担任または養護教諭までご相談ください。今回、学校医の宮崎先生からご助言があったように、現代社会の中でスマートフォンやタブレットを使用する頻度が増えています。子どもたちの目の健康を守ることを大切に、ご家庭と連携して健康教育に取り組みたいと思いますので、ご協力をお願いします。