

# ほけんだより 夏休み前号

令和6年 7月24日(水) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室



## 定期健康診断結果を配付しました!

定期健康診断へのご協力、ありがとうございました。定期健康診断結果の一覧については、本日7月24日(水)に、全校児童に配付しています。こちらは、ご家庭で管理をお願いします。なお、一覧に載せている結果は、各健診終了時点でのものになりますので、ご承知おきください。

夏休みは、異常の疑いがあった部分を医師にくわしく見ていただき、治療を受けるチャンスです。まだ受診されていない方は、この機会に病院受診をお願いします。その際、学校から配付された通知書を持参し、医師に必要な箇所を記入していただいでください。受診が完了した人は、夏休み明けに学校へ記載済みの通知書の提出をお願いします。

### 要精検の方の受診率(一部健診抜粋)

#### 眼科(視力)

40.4%

(42人中17人)



#### 歯科

9.3%

(43人中4人)



歯科の受診率が、昨年度と比較するとかなり低いです。要精検の方には、再度通知書を発行し、健康診断結果一覧と同封しましたので、ご確認と早期の受診をお願いします。

\*定期通院をしている場合や、既に受診済みだが証明をもらうのを忘れた場合は、その旨を通知書に保護者の方にご記入いただきご提出くださるようお願いいたします。通知書を紛失した場合は、お知らせください。

## 第1回メディアコントロールチャレンジ結果と夏休みの生活のポイント

6月に実施した、第1回メディアコントロールチャレンジの集計結果が出ました。結果を振り返りながら、夏休み中の生活についても考えてみましょう。感染症や熱中症などを予防し、何かに取り組む時に全力が出せるように、また、楽しむ時に万全の状態を楽しめるように、夏休み中も規則正しい生活を心がけてください。

### ★すいみん(就寝時間・起床時間)について

#### ○起きる時間(朝6時45分まで起きる)

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	98.3%	100%	100%	97.9%	100%	96.4%	86.2%	75.7%	92.6%
平均起床時刻(午前)	6:19	6:07	6:11	6:16	5:57	6:11	5:53	6:22	6:01

#### ○ねる時間(小1・2:9時まで 小3・4:9時30分まで 小5・6:10時まで 中学生:11時まで ねる)

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	56.7%	82.9%	90.0%	66.3%	88.4%	78.2%	92.3%	78.6%	93.7%
平均就寝時刻(午後)	9:16	8:57	9:07	9:25	9:33	9:49	9:47	10:32	10:18

早起きの達成率はとても高い一方で、就寝時刻については、遅くなってしまいがちな様子も見受けられます。達成できなかった日は、夜の11時以降に就寝という場合も。遅寝早起きが続いてしまうと、睡眠時間が短くなってしまいますので、十分な睡眠時間をとることを心がけてください。



体は、眠っている間に成長し、丈夫になります。体がたくさん成長する時間帯である、『眠りのゴールデンタイム』は、夜の10時~2時の間です。この時間に眠れるよう、学校が休みの日でも、早寝早起きを心がけるようにしてください。

苦手な人は、早起きからチャレンジすると、生活リズムが整いやすくなりますよ。

また、小学生は、9~11時間の睡眠が必要と言われています(アメリカ国立睡眠財団の研究結果より)。睡眠不足になると、免疫が落ちて、体調をくずしやすくなってしまいますので、気をつけましょう。眠りには、イライラや不安をおさえて感情をコントロールしやすくしたり、記憶を整理・定着させたりする働きがあります。就寝時間が遅くならないようにすることと、たくさんねること、どちらも大切にしてください。

## ★メディアの使用について

○使用時間は、1日120分（2時間）までにする

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	95.0%	100%	96.7%	88.4%	82.2%	80.0%	87.7%	90.0%	93.7%
平均使用時間	59分	67分	76分	91分	108分	91分	78分	63分	49分

○8時以降は使用しない（中学生：9時以降は使用しない）

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	96.4%	81.5%	61.8%	68.9%	63.3%	76.0%	76.7%	75.4%	80.0%

○家族で決めたルールを守る

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	96.7%	90.0%	93.3%	83.2%	84.2%	94.5%	80.0%	82.9%	81.1%

○勉強時間（目安：学年×10+10分）※中学生は、テスト前の期間で実施

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	31分	43分	43分	55分	51分	62分	113分	90分	127分

小4以上になると、「使用時間は1日120分（2時間）まで」ということの達成率が下がります。また、使用時間が長い傾向にあると、家族ルールの達成率もあまり高くありませんでした。メディアの使用が多い人は、学習時間も平均より短いです。夏休み中は、猛暑日のためにあまり出歩けなかったり、テレビでオリンピック観戦をしたりと、メディアの使用頻度が多くなることが予想されます。犯罪被害や健康への悪影響を防止するという視点から、ご家庭で改めて使い方のルールを相談・確認するようにお願いします。以下に、ルールの例を載せておきますので、参考にしてください。



食事や、すいみんなどの時間をへらして、メディアを使わないようにします。メディアの使いすぎは、睡眠不足、視力低下など、健康への悪影響が大きいです。



食事の時間にスマホやタブレットをいじることはやめます。食事を味わうことや、会話を通したコミュニケーションに集中できなくなってしまいます。

メディアの長時間利用は、脳の記憶や感情のコントロールを司る部分の働きを低下させます。集中力を上げ、勉強した内容が定着するように、勉強中はテレビを消し、スマホを預けます。勉強でタブレットを使う時は、それ以外の目的では使いません。勉強が終わってから、ゲームをしたり、動画を見たりしてもいいことにします。



ゲームや動画を見るのは、1日1時間までにします。メディアを使うときは、目がつかれないように、30分に1回は遠くを見て、目の休憩をします。使いすぎないように、なるべく、プールや外遊び、家族行事などを計画して楽しく過ごします。課金は、勝手にしません。したい時は、親に必ず相談します。

VRは、視力が未完成の小学生が使うと、急性の斜視になるリスクが高くなります。対象年齢を守って使用します。

### 歯磨きも忘れずに！



むし歯や感染症の予防のために、1日3回、ていねいに歯みがきをするようにしましょう。がんばりは、歯磨きカレンダーに記録してくださいね。また、10歳になるまでは、仕上げみがきが推奨されています。1日1回で良いので、夜の歯磨きの時にご協力よろしくお願いします。



それでは、よい夏休みを！