

# ほけんだより 冬休み前号



令和6年12月25日（水） 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

## 定期健康診断 ここまでの受診率は・・・。

明日からは冬休みですね。長期休みは、健康診断で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。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てください。受診が完了した人は、冬休み明けに学校へ通知書を提出してください。

### 要精検の方の受診率（一部健診抜粋）

夏休み以降の健診結果も含めています。

#### 眼科（視力）

50.0%  
(46人中23人)



#### 歯科

50.0%  
(44人中22人)



\*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が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。

### 歯磨きを忘れずに！



むし歯や感染症の予防のために、1日3回、ていねいに歯磨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。

夏休み中の1日の歯磨き回数の平均は2.03回で、夏休みの半分以上は、1日3回以上磨けた人は、全体の37.3%でした。冬休みは、夏休みよりも多く歯磨きができるいいですね。お出かけなどで、磨けない時間もあるかもしれませんが、休日も、基本的には1日3回の歯磨きができるように、ご家庭でもお声かけください。

また、10歳になるまでは、仕上げ磨きが推奨されています。たとえば、夜の歯磨きの時などに、ご協力よろしくお願いします。

## 12月17日（火） 移動保健教室を実施しました。

17日に、5・6年生を対象とした移動保健教室で、学校医の\*\*\*先生から、『長時間のメディア使用が健康に及ぼす影響』についてご講話いただきました。\*\*先生には、学力・脳への影響、体力への影響、すいみんへの影響、ゲーム障害（依存症）などについてお話していただきました。子どもたちは特に、「たくさん勉強したとしても、スマホの利用時間が長くなるほど、テストの平均点が下がる」というお話に衝撃を受けていました。また、後半でメディアへの依存度のセルフチェックをした時には、自分の結果に危機感を抱いた様子も見られました。

今回の講話を聞いて、子どもたちが自分の生活習慣を振り返り、今後がんばりたいことについて真剣に考えている様子が見られました。より健康にすごせるように、ぜひ、冬休みの生活にも今回の学びを生かしてほしいと思います。

今後がんばりたいことに「運動」をあげている人がたくさんいました。メディアの使いすぎは、運動する機会を奪います。実際に、学校で実施している体力テストの成績も、メディアの使用時間が短い人の方が体力についての評価が高い（良い結果が出ている）そうです。

また、心拍数が上がる運動を定期的に行っている人は、子どもでも大人でも、脳が成長するそうです。休み時間になると、体を動かす遊びをする人が多い鳥海の子供たちですが、冬休み中もぜひ、たくさん体を動かしてください。雪かき・雪遊び・ウィンタースポーツなどもおすすめです。



## 第3回メディアコントロールチャレンジ結果と冬休みの生活のポイント

11月に実施した、第3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。今回の結果を振り返りながら、冬休み中の生活についても考えてみましょう。

### ★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%	90.0%	100%	95.6%	91.6%	96.4%	96.7%	85.7%	100%
平均起床時刻（午前）	6:22	6:09	6:12	6:16	6:15	6:12	5:56	6:05	6:08

#### ○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 にねる）

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平均達成率	53.3%	67.1%	100%	56.7%	84.2%	76.4%	91.7%	78.6%	100%
平均就寝時刻（午後）	9:14	8:54	9:16	9:32	9:49	9:57	9:58	10:44	10:27

### ★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%	90.0%	94.4%	91.1%	80.0%	93.3%	92.9%	89.5%
平均使用時間	89分	64分	99分	91分	87分	103分	58分	50分	64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	83.6%	87.7%	63.6%	61.2%	74.4%	68.0%	85.0%	78.6%	83.2%

#### ○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	95.0%	90.0%	88.3%	84.4%	89.5%	92.7%	83.3%	82.9%	86.3%

#### ○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	37分	41分	42分	57分	47分	62分	153分	124分	161分

### ★第1回と第3回（平日実施）の結果比較から見える「がんばりポイント」

<p><b>【1年】</b> 平均就寝時刻は2分早くなりました。しかし、今回も平均自体が目安の夜9時を過ぎており、早寝の達成率も第1回より下がっています。 スポ少等の事情ない日は、夜9時までの就寝を、事情がある日も、なるべく早い就寝を心がけましょう。</p>	<p><b>【2年】</b> 「夜8時にはメディア使用をやめる」の達成率は、全回よりも約6%上がっています。一方、「夜9時まで就寝」の達成率が、第1回よりも15.8%下がりました。合わせて、起床時間の達成率も10%下がっています。これからも、早寝早起きを心がけてください。</p>	<p><b>【3年】</b> 起床・就寝については、どちらも達成率100%でした。その他の項目も達成率が上がっています。メディアの平均利用時間は、第1回より25分増えています。基準の範囲内（2時間以内）ですが、時間が伸びすぎないように気をつけましょう。</p>
<p><b>【4年】</b> メディア利用時間と家族ルールを守ることの達成率は上がっています。 一方で、8時以降の利用が増加し、平均就寝時刻も目安の基準（夜9時半）を超え、達成率が下がっており、それが起床にも影響しています。夜の生活リズムをしっかりと整えましょう。</p>	<p><b>【5年】</b> メディア利用時間やルールについての達成率は上がっています。一方で、起床と就寝の時間を守ることにについては、達成率が下がっています。就寝時間の平均も、16分遅くなっています。 メディアの使用時間だけでなく、早めに就寝することを心がけましょう。</p>	<p><b>【6年】</b> 第1回と第3回の全体結果を比較した時に、改善した項目はありませんでした。少数数であるため、1人あたりが占める割合が大きく、全体的な結果というよりは、達成した人とそうでない人の差が、以前よりも大きく開いてしまったことが考えられます。自分自身の生活習慣をしっかりと見直しましょう。</p>