



11月10日

おうちのひと
よんでね

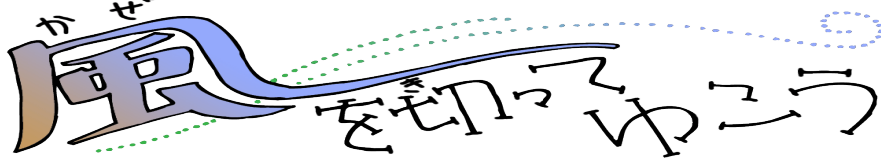
西方小保健室



穏やかな秋を不安定な天候が続いたため楽しむ間もなく秋が深まりました。乾燥するとカゼが流行始める時季です。手洗いうがいをして冬場にカゼをひかないようにしましょう。



持久走大会の練習始まりました



みなさんの生き生きと走っている姿をみると体を動かすことの喜びを感じます。走り(歩き)終わるころになると手先や足の指先までドクドク血が流れ温まりますよね。頭もスッキリして3時間目に集中した授業ができそうです。 **はしまえけんこうだいいちわす**

走る前に健康第一忘れずに!!!



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



- 朝、スッキリ起きたか
- 顔色はいいか 元気はあるか
- 鼻水は出ていないか



具合が悪いときは...

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



- 食欲はあるか
- 機嫌はいいか
- 咳をしていないか

朝ごはんもきちんと食べてきましょう!

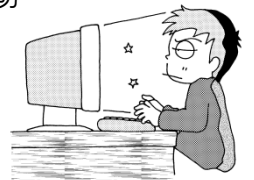


知らぬ間にネット依存になっていませんか...?

パソコン、インターネットを使えるゲーム機やスマートフォン、タブレットなど私たちの周りには世界と簡単に繋がれる便利な道具がたくさんあります。それらを楽しいと思い、のめり込むうちに心を壊してしまう病気が出てきています。いろいろな症状や病気がありますが、全部合わせてそのような病気を「ネット依存症」といいます。

インターネットを使う機会が増える上級生にも、ネット依存の人がひそんでいるかもしれません。下の表でチェックしてみましょう。

- 家族や友だちといるよりもネットしているほうが楽しい
- 気がつくとも時間もなくネットをしている
- ネットしないように心がけても、オンラインにしてしまう
- 家族や友だちに隠れてネットをする
- ネットに費やす時間を他のことで埋められない
- ネットをやめるように言われると腹が立つ
- ネットをしていないときでもネットのことが頭から離れない
- することがあってもまずネットにつないでしまう
- ネットをして自分が変わったと思う
- 最近変わったね、と人から言われた
- ネットで知り合った人の方が現実の友だちより大切
- ネット以外の事に興味が無い
- ネットで当たり前のように他の人格をつかう
- ネットの相手を挑発したくなる
- ネットがないと生活ができない



上の表に1つでもチェックが入ったら、インターネットとの生活を見直してみましょう。裏面には生活の中での家庭のルールが表にまとめてあります。ぜひ参考にしてください。



インターネットルールのススメ

- ① ネットを始める前に家の人とルールを決めてやる
- ② ネットは家の人と一緒にやる
- ③ ネットで会った人には自分の情報を教えない、会わない
- ④ 困った事が起こったときは大人(家の人や先生)に相談する
- ⑤ ネットは1日1時間以内にする
- ⑥ 変なサイトを開いてしまったら大人を呼ぶ
- ⑦ 人の悪口は絶対に書かない、いいことか悪いことか判断する力をつける
- ⑧ 調べたいものをはっきり決めてから検索する
- ⑨ 子ども用検索サイトを使う
- ⑩ その情報が正しいかどうか他の方法でも判断する
- ⑪ ネットで調べたことはメモにとる
- ⑫ チェーンメールは誰にも送らない



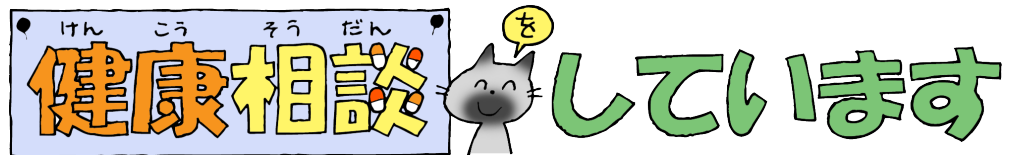
インターネットを使いすぎるとこんな問題が起こる可能性があります。

からだ 体に起こる問題	目が悪くなる・運動不足・こしが痛くなる・ 栄養がかたよるなど
こころ 心に起こる問題	ひきこもり・昼夜逆転・睡眠障害
べんぎょう 勉強や仕事に起こる問題	成績が落ちる・遅刻・授業の居眠り・留年・ 退学など
かね お金(経済面)に起こる問題	無職・お金を使いすぎる・借金
かぞく 家族・友だちに起こる問題	家庭内暴力・暴言・友人関係の悪化

お茶うがいは始まります。11月から風邪予防のためお茶うがいが始まります。すぐに口に入れてもやけどをしないくらいに冷ました緑茶を水筒に入れて学校に持ってきてください。



10月末にわたしのからだを配布しました。2学期の身長・体重・体脂肪・肥満度が記入されています。自分の成長を確認しましょう。それと一緒に、健康診断の結果、病院に行くよう勧めた人の中で、受診票を学校に提出した人はその項目に「済」のはんこを押してあるので確認してください。まだはんこがない人は早めに病院に行きましょう。また、受診票を学校に出した人にはんこがない人は、学級担任の先生にお知らせしてください。今月末にはもう一度受診のお知らせを出す予定です。またお知らせをもらう前に病院にいけるといいですね。



健康相談を個人面談の期間に実施しています。その他にも健康相談をもっと気軽にいつでも活用して頂きたいので、期間外に保護者の来られる時に数分間だけでも良いので、相談を受け付けています。そのときできれば、事前にお知らせ頂ければと思います。上級生の場合は、おさんと課題を共有して行うことも解決に効果的です。個々に合った対応を心がけますので、是非ご相談ください。

また、健康問題で少し気になるお子さんには、学校側からお声をかけさせて頂き、保護者の方とお話いただく機会を設けたいと思います。その時にはどうかご協力ください。