

11月保健目標は **なかよく楽しくすごそう!** です。

学校は楽しいですか？友だちとなかよく楽しくすごせていますか？ちょっと最近けんかすること多いかも？と思っている子は、自分のことば使いや行動をふりかえてみてください。

11月保健室前掲示板

11月は心の中の5人の「こびと」の働きについて
掲示しました。

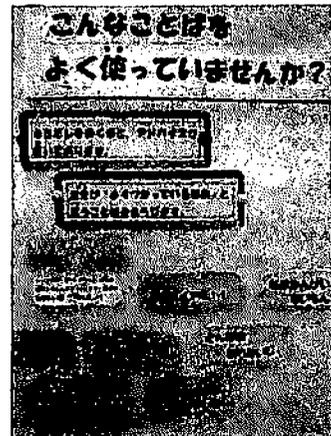
5人のこびとにはそれぞれ、責任感、思いやり、
判断力、のびのびとした心、がまんする力をコントロールする働きがあります。

あなたの心の中の5人のこびとたちはうまく
働いているでしょうか？

ふだん自分がよく使うことばをチェックすると
自分の心のようすを知ることができます。

掲示板にはあってあることばの中に、
そのことばがあったらめくってみて
ください。

心のようすといっしょに
アドバイスも書いて
あります。



11月8日は「いい歯の日」です。

水が冷たく感じるようになり、歯みがきをサボりがちという
声を耳にします。むし歯は減ってきていますが、歯肉炎は
増えています。給食後に歯みがきをしている子もいます。歯
は一生の宝、しっかりみがいて歯と歯ぐきを守りましょう。



「みがいている」から 「みがけている」へ



鏡を見ながら
1本1本
ていねいな
歯みがきを!!



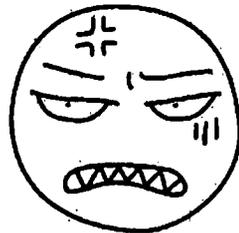
10月の視力検査が終わり、裸眼、矯正での検査結果がB以下のみ「お知らせプリント」を配布しました。

視力が悪くなった子に思い当たることあるかたずねたところ、やはりゲームが関係しているようです。特に画面の小さい携帯でのゲームは目が非常に疲れます。パソコンやiPadなども目との距離が近いので、目は緊張状態が続きます。その結果レンズの厚さを調節する機能がうまく働かなくなり視力低下をまねきます。



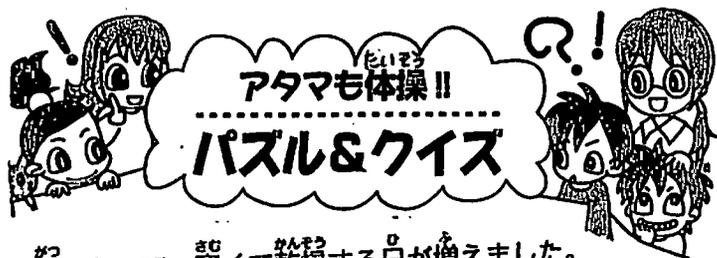
ゲームのしすぎは視力の低下を引き起こすばかりではないようです

仙台医療センターの田澤雄作先生によると、「むかつく、キレル、暴れる」などの原因のひとつはテレビゲームと考えられると述べています。そのからくりは、自分をコントロールする脳力(抑制力)の発達がおくれること、ゲームによる慢性の疲労でその働きが弱まってしまうことにあります。



また、ゲームをすると、自分の脳から「アドレナリンとドーパミン」というホルモンがどんどん分泌されて、ゲームで遊ぶ人を興奮状態にします。ゲームの魔力のからくりです。ゲームをやめてこの興奮が消えると「いらいら」し体調不良になります。ゲームを再開するとホルモンのシャワーをあびて一時的に気分が高揚します。そして次第にやめることができなくなるそうです。

ゲームは短時間なら「気分転換」になりますが、長時間では慢性疲労をひきおこし体調不良を繰り返し、やめられない依存・中毒状態が形成されていくのです。「むかつく、キレル、暴れる」などの問題行動はその本人の心を傷つけ、寂しい心をつくり出します。しかし、人間にはすばらしい回復力があり、テレビゲームから離れることで見事に回復することも事実なのです。田澤雄作先生はゲームを含めた過剰なメディアとの接触がないかをチェックすることが重要と述べています。テレビは1日1時間、ゲームは毎日ほしくないようにし、1日15分程度(あるいは土日のみで1時間程度、4週間で4時間)がめやすといっています。ゲームの時間等ルールの見直しなど、お子さんと話し合う機会をつくってみてはいかがでしょうか。



11月になって、寒くて乾燥する日が増えました。

カゼや【①】がはやり出す季節ですね。

鼻から鼻ったら、【②】を洗い、うがいをしましょう。

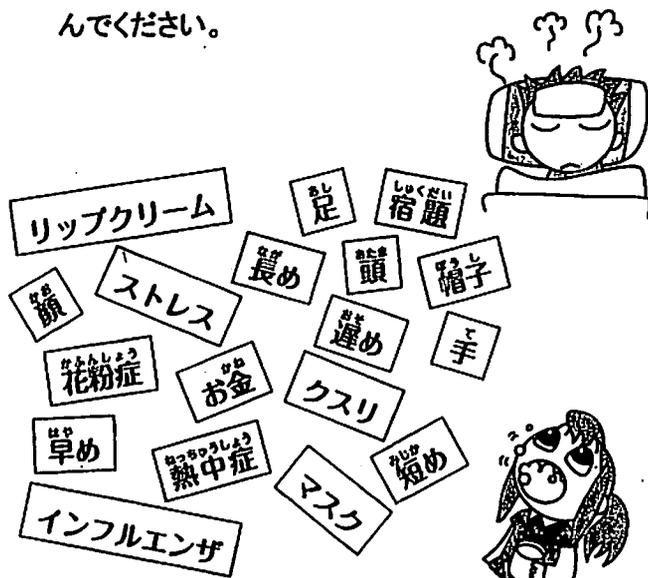
いつも元気にからだを動かし、リズムのある生活を送って、カゼに負けないからだづくりをしておきましょう。

【③】をためないことも大事ですよ。

カゼにかかったかな? と感じたときは、栄養のあるものを食べて、夜は【④】に寝ましょう。

また、せきやくしゃみが出るときは、【⑤】をつけるなどして、他の人にうつさないようなマナーも必要です。

文字うめクイズに挑戦しましょう。【 】にはいることばを、下のカードの中からえらんでください。



こたえは掲示板的ほけんだよりをみてね