

ほけんだより 10月

令和5年10月発行
北小学校保健室

家庭数



ようやく暑さが落ち着き、朝晩は涼しく感じられるようになりました。これからの時期は、「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」…と、何をするにも過ごしやすい季節です。猛暑で疲れた心と体をリフレッシュしていきたいですね。



目を大切にしよう！

私たちは、日ごろの生活で得る情報の8割を目に頼っているとされています。大切な目を守るために、次のことに気をつけましょう。

適度な明るさと姿勢



明るすぎても暗すぎても目が疲れます。タブレットや本までの距離や姿勢も意識しましょう。

長時間ゲームをしたり



近くでテレビを見たりしない
使う時間のルールを決め、テレビからは2m以上離れましょう。タブレットなどは休憩をとるようにしましょう。

前髪は目にかからないようにする



前髪が目にかかると視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長い人は、ゴムでしばったりピンでとめたりしましょう。

十分な睡眠をとる

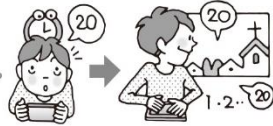


睡眠不足は、目を疲れさせる原因となります。十分な睡眠をとりましょう。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、今、発達している時期です。近くの画面ばかり見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。
…大切な目を守るために、画面を見る時の **20ルール** を覚えておきましょう。…

画面を**20**分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを**20**秒眺める



保護者の方へ「色の見え方について」

色覚検査が、児童生徒の定期健康診断の必須項目でなくなってから20年が経ちます。

近年、色覚に関して、就職や進学に関わる時期になるまで、自分の特性を知らなかったり状況に気がつかなかったりといった事例が報告されるようになりました。

先天的な特性は、男子の約5%（20人に1人）の割合で出現すると言われています。色が全くわからないというわけではなく、色によっては見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はない状況ですが、色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくい場合もあります。その場合は、学校生活での配慮が必要となります。

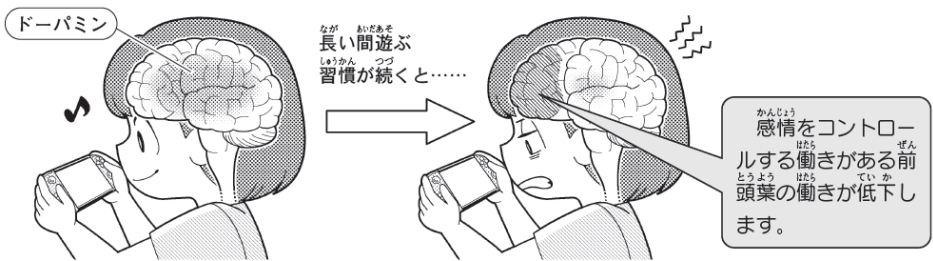
お子さんの日常生活での色間違いや色使いなどの特性について、不安を感じるがありましたら、ぜひ眼科を受診してください。また、受診後、眼科医による指示事項や学校生活で配慮が必要な事項等ありましたら、個人面談の時などに学級担任までご連絡いただきますようお願いいたします。

ゲームの遊び方・遊ぶ時間を見直してみよう！

携帯ゲームやテレビゲーム、スマートフォンやパソコンなどのオンラインによるゲームなど、メディア機器による様々なゲームがありますが、時間を決めて行わずに、長時間遊ぶ習慣が続いていると、生活リズムが乱れて体に悪い影響が出るだけでなく、脳にも悪い影響があると言われています。

なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

ゲームをクリア（攻略）したり、目標を達成したりする中で、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたくになりますが、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めるため、やめられない（依存）状態になります。



こんな症状があったら注意しよう

- ①時間を忘れて遊び過ぎてしまう
- ②いつもゲームのことを考えてしまう
- ③ゲームで遊べないとイライラする
- ④ゲーム以外にやる気が出ない
- ⑤ゲームをやめられないことで、睡眠や食事が不規則になる
- ⑥ゲームのやり過ぎによる学校の遅刻や早退、欠席が増えた
- ⑦家族との会話がほとんどない
- ⑧ゲームを制限されると物や人に暴力をふるう
- ⑨おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている など

※特に③～⑨の症状がある場合は、すぐにゲームの遊び方を見直す必要があります。

ゲームの遊びすぎを防ぐには

①1日の生活を振り返る

1日の生活を書き出して、1日の中でゲームをして遊んでいる時間を振り返り、多ければどうしたら減らせるか考えてみましょう。

(例)	0	3	6	9	12	15	18	21	24(時)
10月1日(日)	すいみん					ゲーム			すいみん
10月2日(月)	すいみん			学校			ゲーム		すいみん
10月3日(火)	すいみん			学校			ゲーム		すいみん

②ゲーム以外のことに挑戦する

ゲームで遊ぶこと以外で、楽しみが持てる方法を探してみましょう。



③おうちの人と遊び方のルールを決める



ルールとして決めること(例)

- 遊ぶ時間 (〇〇時まで、〇〇時間だけ)
- 遊ぶ場所 (リビングルームだけ、家族がいるときだけ)
- 寝る時間 (〇〇時には寝る) など

ルールを改善しながら少しずつゲームで遊ぶ時間を減らして、習慣化できるようにすることが大切です。

