



保健だより 1・2月号

令和6年 高岡市立国吉義務教育学校 保健室



1・2月の保健目標

- 1月 かぜ等の予防に努めよう
- 2月 健康で明るい生活をしよう

1・2月の保健行事

- 1/10 (水) ~12 (金) 身体計測・視力検査【前期課程】
- 1/15 (月) 身体計測・視力検査【後期課程】
- 2/22 (木) ~29 (木) メディアコントロール週間

あけましておめでとうございます

年が明けて、「あけましておめでとう」とあいさつをした人が多いと思います。「おめでとう」ってどういう意味か、考えたことはありますか？

もともと「めでたい」は「愛でる」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われています。とてもすばらしい！という意味なのですね。そのめでたいには「芽出度い」と当て字にすることもあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るのでしょうか？できるようになったこと、新しく気付いたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友達でも自分でもそんな芽に気付いたら、「おめでとう」の気持ちで喜び、大切にしていきましょう。



スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

◆自分でできるインフルエンザ・風邪予防◆

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の換気にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境をつくりましょう。正しい手洗いやマスクの着用も効果的です。



学校保健委員会だより

「生活習慣病を整えよう～ゲームやネットが『やめられない』になる前に～」

先月19日(火)に、学校保健委員会を開催しました。

富山大学 准教授 山田正明先生をお招きし、「医師から見た子どものネット依存」と題して5～8年生が先生の講演を聴きました。

会ではまず、本校で行っているメディアコントロールの取組や結果について、5～8年生の保体委員が発表しました。その後、山田先生からご講演、学校医市村先生から指導助言をいただきました。概要をご紹介します。



★ 山田先生より「ネット依存の体への悪影響」について

＜依存症と依存物＞

依存症とは、楽しいことがやめられない状態のこと。生活に大きな問題を起こしていないかで判断する。(勉強をしなくなった、学校へ行かなくなった、お金を使いすぎるなど)

依存物とは、楽しい、疲れない、飽きないの3つを満たすもの。

今のゲーム・ネットは依存物である。飽きさせない力を持っている。
(パチンコ等のギャンブルと同じ)



＜依存症と脳＞

脳の前頭葉では、物事を考えたり、感情のコントロールしたりする。(ブレーキの働き)

大脳辺縁系からは、ドーパミン(嬉しい時やわくわくする時に出る)という物質が出る。

(アクセルの働き)

前頭葉(ブレーキ)とドーパミン(アクセル)の働きで依存物をコントロールすることができる。

依存症の場合

ゲーム・ネット → 楽しい → ドーパミンが出る → もっとしたい → 続ける → 我慢できなくなる

前頭葉「1時間したからもうやめよう」

前頭葉が働かない状態

時間を守れば問題はない。しかし、ネット時間が3時間を超えると脳が変化し、依存物がないと気持ち悪い・不安・イライラな感情を感じるようになってしまう。

ネットやゲームで脳は壊れる！！

ネットやゲームを毎日使っていると、脳が小さくなってしまいます。

前頭葉が働かなくなり、やめられなくなってしまいます。ネット依存は病気である。



＜ネット依存の対策＞

1. 危険を認識する！ネットは依存物
2. 依存物を制限する。メディア利用は平日1～2時間。
ノーメディアデーを作る。
3. 大事なものは・・・親の行動(親のネット利用は子どもに影響している。)

全国のネット依存の子どもは、一番多いのが14・15歳。小学生が右肩上がりに増加している。

家庭でのルールを決めましょう

➡ 親のネット時間を減らしましょう！
親子の会話を増やしましょう！

★学校医市村先生より★

ネットは、色々調べたりゲームで友達が増えたりして役に立つことがあるが、脳が萎縮してしまいます。メディアに操られないことが大切です。使うのは自分たち。自分は操られないぞという意思を持ち、家族と直に顔を見て話す機会をつくってください。

★感想★

- ・ゲームを短時間に習慣づけることが大切だと思いました。メディアコントロール週間についての意識が、「目を守るため」から「脳を守り、基本的な生活をするため」へと変わったと思いました。(5年)
- ・ネット依存は脳や目等、色々なところに悪影響があり、治療が必要な精神疾患であることが分かりました。また、14・15歳と身近な年齢の人達が依存症になっているのだと分かり、家族の間でルールを決めるなど対策をすることが大切だと思いました。(7年)
- ・ネットは依存物であり、決まりを決めて使用しないと脳が萎縮してしまい、恐ろしいことになってしまうことが分かった。子どもにもルールを決めなければいけないが、その前に親もしっかり決まりを決めてネットを使用していかなければいけないと思った。(保護者)