

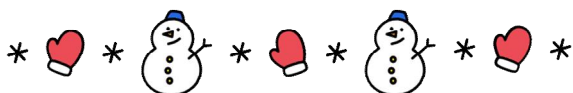
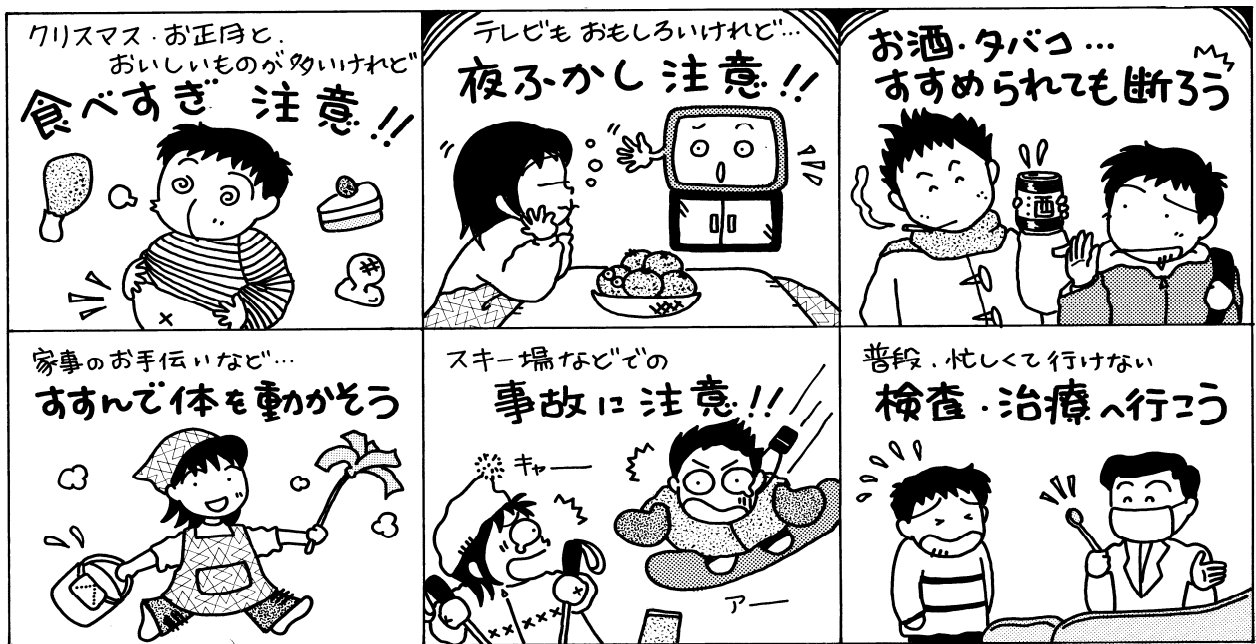


ほけんだより

令和6(2024)年12月25日
札幌市立宮の森小学校
保健室 NO.10

いよいよ明日から冬休みが始まります。札幌市ではインフルエンザが流行し、警報レベルとなっていますが、子どもたちが元気で楽しい冬休みを過ごせるように、引き続き御家庭でも感染症予防に取り組んでいただければと思います。始業式には、また子どもたちの笑顔を見られることを心待ちにしています。

冬休み中も 健康に気を付けましょう！



急病・けがに備えてチェック！

◆小児救急医療電話相談 #8000

最寄りの都道府県の相談窓口に転送され、小児科医や看護師から症状に応じた対処法やアドバイスが受けられます。受付時間などの詳細は厚生労働省のHPで御確認ください。



◆札幌市医師会 HP 「夜間休日診療案内」

冬休み中も

元気に過ごせますように！



臨時小児ドライブスルー

発熱外来について

日曜日・祝日にインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の診察や薬の処方をドライブスルー形式で実施する「小児ドライブスルー型の発熱外来」が開設されました。

令和7年3月31日までの期間中の日曜・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)が診療日です。6歳から15歳までの小中学生が対象となり、事前予約が必要です。

詳細については札幌市保健所のHPを御確認ください。



電子メディアの使い方をチェック！

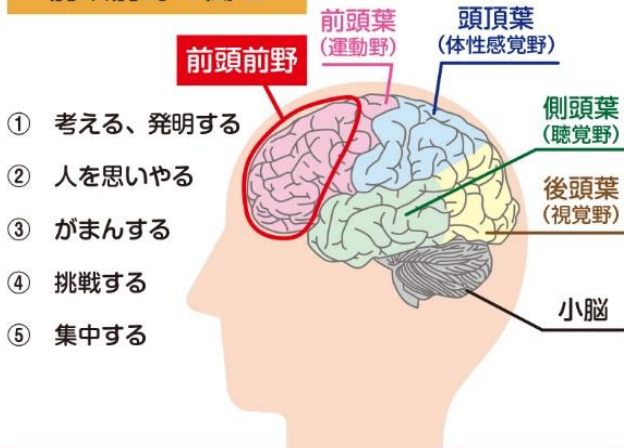
長期休業中は子どもたちのテレビやゲーム、タブレットやスマートフォンなどの電子メディアの利用時間が増える傾向があります。子どもたちが自分自身で安全に健康的に使いこなす力を身に付けられるよう、大人の管理の下で使用させたり、アドバイスしたりして見守りましょう。

	チェック項目	✓
1	夜寝る直前まで電子メディアを使わせてしまうことがある。	
2	電子メディアの使い方のルールは決まっていない。	
3	子どもが見ている動画や使っているゲームのことをよく知らない。	
4	子どもの電子メディアの使用時間は1日2時間以上である。	
5	保護者は、子どもと話す時も電子メディアを見ていることがある。	

※ ✓ が1つでも付いた場合、注意が必要です。

長時間利用を続けていると…

前頭前野の働き



その他、からだにも様々な影響が出ます。目（視力低下、若年性老眼、急性斜視、ドライアイ、眼精疲労など）や睡眠不足、体力低下、学力低下、ゲーム依存・ネット依存などが指摘されています。

長時間の電子メディア利用は、人として大事な働き（左図①～⑤）に関する前頭前野に影響があるとされています。

電子メディア利用の時間が長いと、対人関係の基本的なスキル、**精神的な成熟（表情を読む、忍耐力、思いやり）を育てる機会が失われてしまう**ので、事前に時間を決めて使用するとよいでしょう。



ゲームやネット依存が問題なのは、子どもでも始められることです。年齢が低いほど依存症になるリスクも高く、中には**数か月で依存症になってしま**う小学生もいます。

インターネットの使い方、大丈夫…？

インターネットは便利で楽しいものですが、使い方を間違えるとトラブルにつながる場合があります。冬休みの機会にお子さんと使い方やルールについて確認しましょう。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。