

札幌市立栄緑小学校：学校だより

さかえみどり



<http://www.sakaemidori-e.sapporo-c.ed.jp/>

令和8年度

第4号



令和8年6月25日発行

現代における4つの健康課題

養護教諭

現代の子どもたちは、デジタル環境が急速に普及し、目まぐるしく変化していく日々の中で生きています。今回はそんな子どもたちが抱えている健康課題の中で、特に大人たちが知っておくべき「4つの課題」についてまとめました。

1. 「スマホ近視」の深刻化

今の世代は、人類の歴史上で最も「幼少期から、至近距離の画面を長時間見つめる」環境にいます。近くを見続けると眼球が前後に伸びてしまい、一度変形した目は元に戻りません。小・中・高校生の視力低下は過去最高水準を更新し続けています。

2. 首への負担と「ストレートネック」

スマホやゲームを見ようとうつむき続けることで、本来は緩やかにカーブしているはずの首の骨がまっすぐ固定される「ストレートネック」の子どもが増加しています。うつむく姿勢は首にかなりの負荷をかけ、子どもでありながら慢性的な肩こり、頭痛、めまいに悩まされる原因になります。また、猫背により呼吸が浅くなると、脳への酸素が不足して集中力の低下にもつながります。

3. ブルーライトが原因の「脳の過労と睡眠障害」

夜遅くまでスマホやゲームを見ていると、画面から出るブルーライトによって脳が「今は昼間だ」と錯覚します。これによりホルモンの分泌が減少し、自律神経が乱れて朝起きられなくなる「起立性調節障害」のような病気のきっかけになることがあります。睡眠の質が下がることで成長ホルモンが十分に分泌されず、昼間の激しいだるさにもつながります。

4. 二極化する体格（肥満と痩身）

子どもの体格が「過度な肥満」と「極端な痩せ」に極端に分かれる二極化も、現代特有の課題です。

肥満： 外遊びの減少やゲーム時間の増加による運動不足、スナック菓子やジュースの過剰摂取が原因で、子どもでありながら高血圧や糖尿病といった「小児生活習慣病」のリスクが高まっています。

痩身（痩せ）： 特に思春期の女子において、SNSにあふれる「加工された細い体型」への憧れから、不適切なダイエットに走る子が目立ちます。朝食を抜くなどによる深刻な栄養不足は、将来の骨粗鬆症や月経不順のリスクを高めます。

子どもの脳は、依存をコントロールする理性の部分が未発達で、アプリやSNSの「やめられなくなる仕掛け」に自力で勝つのは困難です。

「自己責任」で片付けるのではなく、「夜はリビングで充電する」「外で体を動かす時間を意識して作る」など、周囲の大人がルールや環境を整えてあげることが、子どもの一生の健康を守ることにつながります。

🌈🌈🌈 7月の行事予定 🌈🌈🌈

- 1日(水) 避難訓練②
児童アンケート(～3日)
- 3日(金) ALT
- 6日(月) クラブ⑤
- 7日(火) PTA 資源回収日
- 9日(木) 青少年科学館見学(4年生) ALT
- 10日(金) 図書室閉館 ALT
クロームブック持ち帰り
- 13日(月) 委員会⑤ 図書返本週間(～16日)
- 14日(火) いきグリ(3・4年生) SC 来校日
SCによる心の授業(5年生)
- 15日(水) 授業公開・懇談会(1・3・5年)
※5年生5時間授業
いきグリ(2・5年生)
- 16日(木) 授業公開・懇談会(2・4・6年、ひだまり)
※4・6年生5時間授業
いきグリ(1・6年) ALT
- 17日(金) 夏休み図書貸出(低学年) ALT
- 20日(月) 海の日
- 21日(火) 夏休み図書貸出(中学年)
清掃週間(～23日)
- 22日(水) 夏休み図書貸出(高学年)
- 24日(金) 1学期終業式(4時間授業:給食後下校)

◇自転車利用時における交通事故防止について◇

1. 道路を横断する際は、信号機や横断歩道を利用する。
2. 道路を横断する前は必ず止まって、左右の安全を確認する。
3. 自転車乗車の際は、ヘルメットを着用するなど被害軽減に努める。
4. 交通ルールを守り、交差点では一時停止と安全確認をする。

夏は、自転車での事故が多い時期です。子どもたちの交通安全について、今後も継続して指導していきます。

御家庭でもお子様へ声掛けをお願いいたします。



授業公開・懇談

7月15日(水) 1・3・5年生

7月16日(木) 2・4・6年生、ひだまり学級

授業公開 5校時(13:35～)

懇談 14:25～

*15日(水)5年生滝野宿泊学習説明会(多目的室)

*16日(木)6年生修学旅行説明会(多目的室)

*懇談の際に、PTA 窓拭き活動もあります。御協力いただけると幸いです。詳細は、後日配付されるPTA事務局だよりを御確認ください。5・6年生は、説明会の後に、学級で行います。

*2年生以上については、4月に行ったお子さんのNRT学力テストの結果をお渡しします。今後の学習に生かしていただけると幸いです。

*2年生以上は、家庭学習ノートのコピーを玄関前に、学年数名ずつ掲示します。授業公開の際には、毎回掲示する予定です。お子さんの家庭学習の参考になさってください。

*期日が近くなりましたら、授業公開の

内容等を「すぐー」で、お知らせします。



◇児童の下校先変更等の電話連絡対応◇

学校では、電話による下校先の変更等の連絡に、緊急の場合(事故や急病)を除いて原則として対応していません。保護者に成りすました者が電話を掛けてくるような場合、また、連絡が正しく伝わらなかった場合など、重大な事件・事故に繋がる恐れがあります。御理解ください。