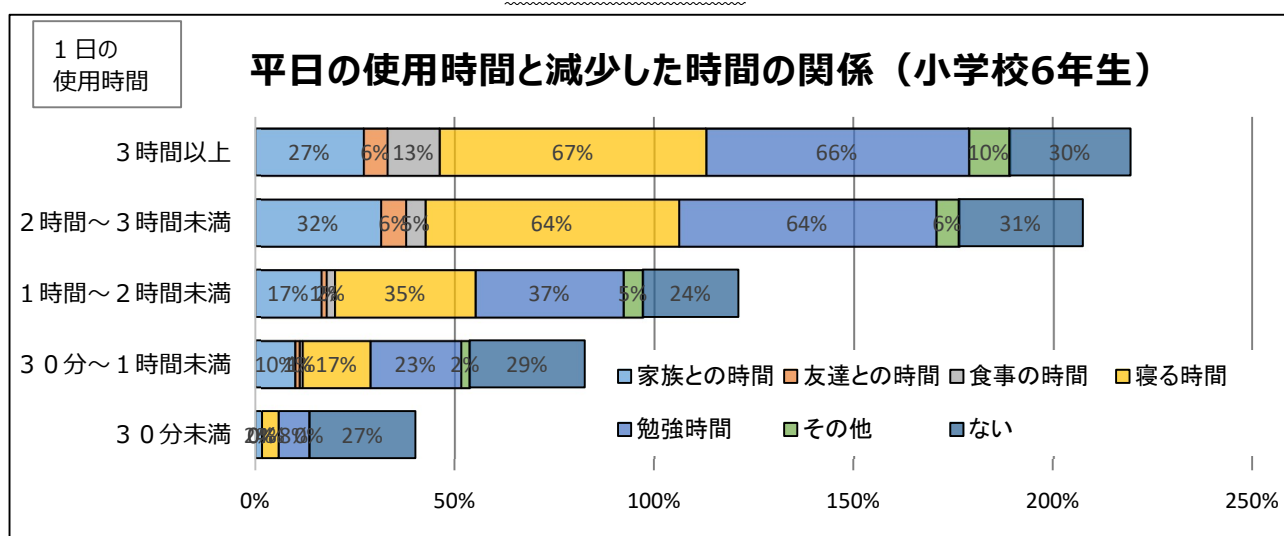


ネットも大事！でも他の時間も大事！

～ 親子でバランスを見直してみましょう ～

下のグラフは6年前に札幌市養護教員会手稲ブロックで、手稲区内全ての小中学校の児童生徒（小学6年生と中学3年生）に電子メディア（スマホ、ゲーム機、パソコン、タブレット等）の使用に関するアンケートを取った結果の一部です。

【質問】あなたが電子メディア使うことで減ったと感じる時間は何ですか？（複数回答）



実はこのデータの中の「3時間以上使用している」児童の62.9%は5時間以上、15.0%は10時間以上使用しています。グラフを見ると一目瞭然ですが、長時間使用している児童ほど、睡眠時間や勉強時間が減っていると感じています。また、長時間使用していても、他の時間を減らしているとは感じていない児童も少なからずいます。

とはいえ、睡眠時間や勉強時間など、様々な時間が減っても電子メディアの使用時間をなかなか減らすことができないのが現状ではないかと思います。ぜひ、おうちの方もお子さんのサポートをお願いいたします。まずは、（例えばiPhoneのスクリーンタイムなどで）お子さんがどのくらい使っているのか確かめてみましょう。（お子さんが感じている時間と、実際の使用時間のギャップに驚くと思います。）さらに、こんな声掛けもおススメです。



（例えば）

- ・もし、あなたがスマホを使う時間を減らしたら減らした時間で何をしたい？
- ・どんなことができそう？
- ・どんないいことがあるかな？

もうすぐ夏休みが始まります。今年から約1か月の長いお休みになりますので、電子メディアを楽しむ時間と他のことに使う時間のバランスを取って、充実した夏休みを過ごしてほしいと願っています。

夏に子どもがかかりやすい病気

【ヘルパンギーナ】

原因ウイルスが複数あるため、何度もかかることがあります。

- * 39～40℃前後の突然の発熱
- * のどの腫れ、痛み
- * のどの奥や上あごの発疹

【手足口病】

症状が出始めた時の感染力が最も強く、症状が治っても1～2週間ほど感染力が持続するとされています。

- * 手のひら、足の裏や甲、口の中などに2～3mmの発疹

【伝染性膿痂疹(とびひ)】

水ぶくれの液に菌が含まれていて、この液があせもや虫刺されなどを引っかいた傷に触れることで感染します。

- * 赤みや痒みのある水疱
- * 水ぶくれが破れると、ただれようになる

これらの病気の予防も、これまでの感染症対策と同様に手洗い、うがい等が基本ですが、接触によっても感染しますので、タオル等の共用は避けてください。また、ヘルパンギーナや手足口病のウイルスは感染した人の便にも含まれるので、トイレの後の手洗いはていねいに行ってください。



〈私の体験記〉

「ジアミンアレルギー」ってご存知ですか？



～ からだに優しい選択を ～

私はずいぶん長い間ヘアカラーをしていました。元々、花粉症などいくつかのアレルギーがあったので、ヘアカラーをする度に若干の痒みがありましたが数日で治まっていたので気にせずやり過ごしていました。ところが、数か月前のヘアカラーで今までよりも強い痒みが現れ、それが1か月近く続きました。それでも懲りずに先日ヘアカラーをしたところ、夜も眠れないくらいの強い痒み（枕に頭を乗せた瞬間、頭全体にチリチリした強い痒みが出るのです）、頭皮の湿疹、化膿、首のあたりのかぶれ、数日後には全身にじんましんやリンパ節の腫れが出ました。慌てて皮膚科に駆け込んで出された診断は「ジアミンアレルギー」。これまで何度も危険なサインがからだに出ていたにもかかわらず、「大したことはないだろう」と高をくくっていたことを猛省しました。

私のように重度の症状が出ることはそれほど多くはないと思いますが、ジアミンアレルギーは他のアレルギーと同様に、ある日突然症状が出ます。1度アレルギーの症状が出ると次回も必ず症状が出て、場合によってはアナフィラキシーを起こすこともあるのだそうです。ヘアカラーをした後に、いつもより痒みが強い、首のあたりが赤くかぶれている、といった「あれっ、何だか変だぞ」と感じた時は、ヘアカラーを控える、又は間隔を空ける、刺激の少ない染料に変える、皮膚科を受診するなど、適切な対応をした上でおしゃれを楽しんでください。特に子どもの場合は、皮膚から吸収されるものの影響は大人以上です。

※私事ではありましたが、今回の出来事でアレルギーの怖さを身をもって体験しましたので、ぜひ保護者の方にも知っていただきたく、保健だよりに掲載いたしました。