

12月のほけんだより

令和5年（2023年）
12月25日
山鼻南小 保健室
NO.10

いよいよ冬休み よいお年をお迎えください！

本日で2学期が終わりました。ぜひ、子どもたちには素敵な冬休みを過ごして、リフレッシュしてほしいと思います。風邪等引かずに充実した日々を送れますように！休み明けに、また元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。

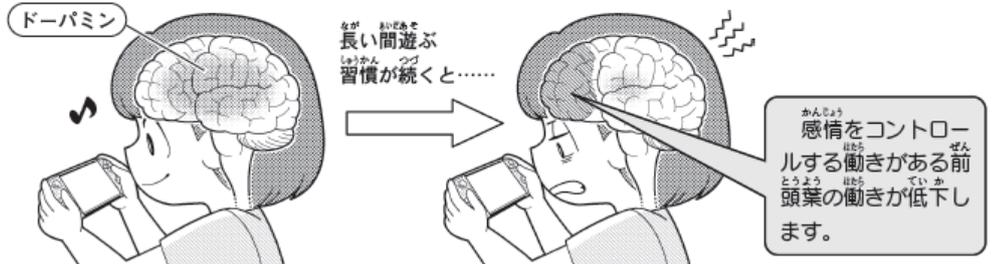


冬休みこそ ゲームの遊び方・遊ぶ時間を見直したいですね！

携帯ゲームやテレビゲーム、スマートフォンやパソコンでのオンラインゲームなど、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か

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、ゲームを続けたいくなりますが、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ため、やめられない依存状態になります。



ゲームの遊びすぎを防ぐには

① 1日の生活を振り返る

1日の生活を書き出して、1日の中でゲームで遊んでいる時間を振り返り、多ければどうやって減らせるか考えてみる。

| (例) | 0 | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24(時) |
|----------|---|------|---|----|-----|-----|-----|------|-------|
| 12/24(日) | | すいみん | | | | ゲーム | | すいみん | |
| 12/25(月) | | すいみん | | 学校 | | | ゲーム | すいみん | |
| 12/26(火) | | すいみん | | | 習い事 | | 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、楽しみがもてる方法を探してみる。



③ ゲームの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)
- ねる時間 (〇〇時にはねる) など

長時間遊ぶ習慣が続いていれば、ルールを決める、もしくは、ルールを改善しながら少しずつ遊ぶ時間を減らし、習慣化することが大切です。ノーメディアデーを作ってみるのもいいかもしれません。

～保健指導を行いました～

1年生 「手あらいマスターになろう！」（手洗い実験）

授業のはじめに、「手洗いに自信はあるかな？」とクラスみんなに聞いたところ、「自信ない！」という声が多くありました。「水あらいでいいや！ってしちゃうんだよね～。」「ちょっと洗って終わっちゃうことがある！」など、正直に答えてくれる子がたくさんいましたが、ついつい、水だけの手洗いや、時間の短い手洗いになってしまうこともあると思います。

そこで、写真を用いて、手の汚れについて考えました。「外から帰ってきた手」だけでなく、「水洗いの手」もかなり汚いということと、水洗いだけでは汚れやバイキンは落ちないということがわかりました。

『やっぱり石けんでの手洗いが大切だ！丁寧な手洗いをしてみよう！』ということで、手洗い実験を行いました。



ブラックライトに当てると光るクリームを手全体に塗り、丁寧に石けんで手洗いをします



ブラックライトに手をかざし、洗い残しを確認して記録します



ていねいに洗ったのに、汚れがのこっている！

洗い残しのない手洗いをするため、手洗い6つのポーズを覚えてもらいました

| | |
|--|---|
| <p>1 おねがい のポーズ</p> <p>手のひらをあらいましょう</p> | <p>2 カメ のポーズ</p> <p>手のこうをあらいましょう</p> |
| <p>3 お山 のポーズ</p> <p>ゆびのあいだをあらいましょう</p> | <p>4 おおかみ のポーズ</p> <p>ゆびの先をあらいましょう</p> |
| <p>5 ハイク のポーズ</p> <p>おやゆびをあらいましょう</p> | <p>6 つかまえた！ のポーズ</p> <p>手くびをあらいましょう</p> |

洗い残しのあったところをみんなで交流します

