

保健だより 12月号



令和3年12月24日
富山県立しらとり支援学校
保健室

保健目標 : かぜやインフルエンザを予防しよう

今年も残り少なくなり、これから本格的な寒さに向かいます。
新しい生活様式や予防接種など、ご家庭でも改めて感染症予防の意識を高め、冬休みも健康な生活が送れるようお願いいたします。お子さんが3学期も元気に登校されることを楽しみにしています。



○1月の保健行事予定○

1月12日(水) 高等部 身体測定
1月13日(木) 小学部 身体測定
1月14日(金) 中学部 身体測定

○保健関係配布物○

- 健康調査
 - 健康チェック表(1月分)
→12月分を提出してください。
 - 歯みがきカレンダー
- ※以上を1月11日(火)に担任へ提出してください。

○感染症にかからないために○

バランスのよい食事をとりましょう 主食・主菜・副菜をバランスよく 食べることで免疫力を高めます。	十分な睡眠をとりましょう 十分な睡眠をとることで体力や免 疫力が高まります。	身体を鍛えましょう 運動をすることで血行がよくなり ウイルスを撃退する力が活発にな ります。
手を清潔にしましょう ウイルス等が手を介して体の中 に入るのを防ぐため、こまめに手洗 いをしましょう。	保温・保湿に心掛けましょう 温度は20~25℃、湿度は50~ 60%に保ち1時間に5分程度、換 気をしましょう。	ストレス解消を心掛けましょう 適度に体を動かしたり、好きなこ とをしたりして、気分転換をして ストレスを解消しましょう。

○インフルエンザにかかった時は○

インフルエンザにかかったときは、感染のおそれがなくなるまで出席停止となります。登校される時は、「インフルエンザ治癒報告書」を保護者が記入して学校へ提出してください。様式は本校ホームページよりダウンロードできます。(アドレス : <http://siratori.el.tym.ed.jp/>)

冬季休業中に入院が必要な病気やケガが発生した場合は、学校へご連絡ください

○食事の摂り方について○

冬季休業中は、おいしいものを食べる機会がたくさんあります。
必要な栄養は摂りつつ、糖質や脂質に偏らない食事を心掛けましょ
う。今回は、食べる順序についてお知らせします。

糖の吸収を和らげるために、**野菜類(食物繊維)→タンパク質→炭
水化物**の順で摂取することを心掛けると、急激な糖の吸収を抑えるこ
とができるとともに、**食物繊維**の効果で満腹感も得られやすいです。

食べ方ひとつで、満腹感を得られたり、早食いが解消されたりする
こともあります。冬季休業中にぜひ、お試しください。



○スマートフォン等との関わり方について○

冬季休業に入り、自宅で過ごす時間が増える期間となります。ご家庭におけるお子さんのスマートフォンやタブレット端末との関わり方はいかがでしょうか。近年、学習や仕事に視聴覚機器が導入されており、スマートフォン等の利用時間も増えています。しかし、これらの機器は視覚や心身に与える影響が多く報告されており、適切な関わり方を考えていく必要があります。ご家庭でスマートフォン等を使ってゲームを行っているお子さんもいらっしゃると思います。脳とゲーム障害（ネット依存）の研究報告がありますので、紹介します。

■ゲームと脳研究

ぜんとうぜんや

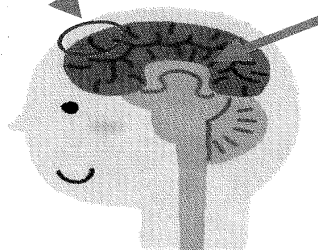
前頭前野

社会性・理性
に関わる場所

だいのうへんえんけい

大脳辺縁系

欲望・感情など
の本能に関わる
場所



ゲーム障害（ネット依存）の状態になると、

前頭前野（劣位） < 大脳辺縁系（優位） になります。

大脳辺縁系が優位になると、思考能力が低下し、感情コントロールがしにくくなったり、イライラしやすくなったりするといわれています。

<参考>富山大学学術研究部教育学系 藤本孝子
「ネットの長時間利用と子供の健康」 2021.11.17 養護教諭研修会より

長時間にわたりスマートフォン等の画面を見続けると、脳内の神経（特に前頭前野）が発達せず、感情のコントロールができなくなる等の変化が起こるそうです。

子供からスマートフォン等を取り上げるのではなく、使用するときとしないときのオン・オフのメリハリをつけるようにしましょう。また以下のことに気を付け、目の健康、生活のリズムを守りましょう。

- ・ 良い姿勢を保ち、端末の画面と目の距離を 30 cm以上離す。
- ・ 30分に1回は、20秒以上画面から目を離し遠くを見るなどして、目を休める。
- ・ 就寝1時間前からはICT機器の利用を控える。
- ・ 家族内で、使って良い時間や順番などのルールを決める。

