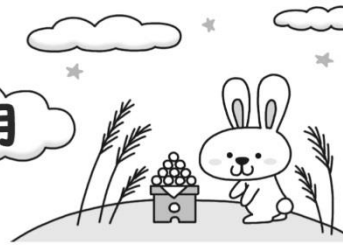




ほけんだより 9月



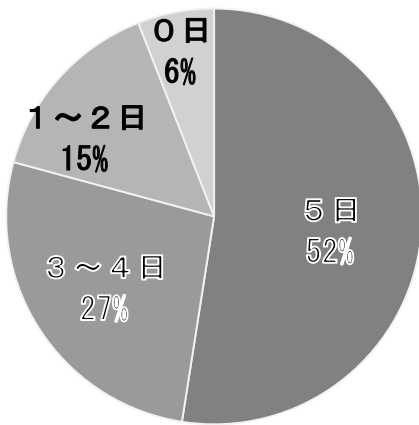
平成29年9月13日
昭和西小学校

2学期が始まりました。本校ではインフルエンザによる欠席者が出ています。インフルエンザは悪寒や頭痛から始まり、急速に発熱します。登校前の健康観察をよろしくお願いします。

また、保健室では「しんどい」「体がだるい」などの理由で来室する児童が増えています。夏休み中の生活リズムが抜け切らず、この時期に身体症状となって現れているのかもしれませんが、学校のリズムを取り戻すために、早寝早起き、十分な睡眠、栄養のある食事に心がけてください。

第1回アウトメディアチェック結果発表 (平成29年6月22日~28日のうち平日の5日間)

9時以降アウトメディアに取り組んだ日数ごとの割合



約半数の家庭で5日間全てアウトメディアに取り組まれています。「5日間のうち3日以上取り組めた」割合は79%でした。多くの家庭でアウトメディアを意識して過ごすことができます。

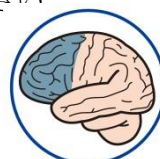
メディアは大変便利で、私たちの生活を豊かにしてくれますが、使い方を誤ると健康を脅かし、成長を妨げる恐れがあります。メディアと上手につき合い、自分の生活に適切に取り入れ、活用する力を子どもたちに育てていきましょう。

9月の身体測定の時間を利用して、全学級に「メディアと上手につきあおう」というテーマで保健指導をしました。学年ごとに少しずつ内容を変えながら、主にメディア中毒、ゲーム脳について説明し、5、6年生にはメディアリテラシーを身につけるために実際の経験を積むことの必要性も話しました。家庭でできることを家族で話し合ってみよう伝えています。ご家庭でも話題にしてみてください。



【メディア中毒】

メディアを優先してしまい、健康な生活ができなくなってしまうこと。



【ゲーム脳】

ゲームをしているときは、脳の前頭前野（記憶や感情をコントロールするところ）が一部分しか働いていないこと。

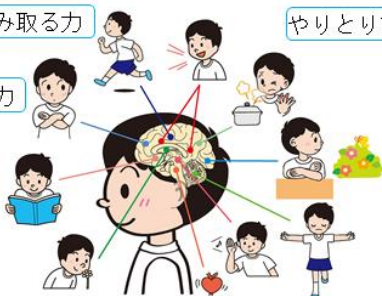


電子メディアの中では育たない力

情報を読み取る力

やりとりする力

思いやる力



【メディアリテラシー】

メディアの特性を知り、うまく付き合っていく力のこと。子どもがネットの仕組みやマナーをよく知らないまま、ゲームや便利なアプリを使っていると、何かとトラブルになりがちです。それは、情報を読み取る力、やりとりする力、思いやる力などが十分に備わっていないからです。そもそも、人と直接関わらないネットの世界では、お互いの顔が見えず声も聞こえず、相手の様子がわかりにくいので、このような力は身につけません。ネットでトラブルにならないためには、いろいろな実際の体験をたくさん積むことが何よりも大切です。

9月9日は「救急の日」でした。緊急時、常に大人がそばにいるとは限りません。けがをしてしまったとき、悪化を防ぎ、治りを早めるために、「応急手当としてすぐにするべきこと」と「決してしてはいけないこと」があります。正しい知識を身につけ、子どもたちが自分で適切な処置ができるようになってほしいと思います。今回は、応急手当についてのクイズを載せています。お子様と一緒にご覧いただき、内容をご確認ください。

《二択クイズ：正しい方を選んで、選んだ文字をつなげて読んでね》

①すり傷

- (も) ……すぐにばんそうこうを貼る
- (よ) ……水道の水で流しながら洗う

②切り傷

- (く) ……傷口を心臓より上にあげる
- (う) ……傷口を心臓より下にさげる

③やけど

- (で) ……流水で冷やす
- (い) ……水ぶくれをつぶす

④つき指

- (き) ……冷やして固定する
- (ち) ……引っぱる

⑤ねんざ

- (ど) ……すぐにあたためてマッサージする
- (ま) ……冷やして安静にする

⑥鼻血

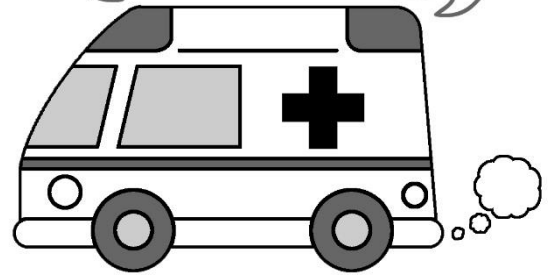
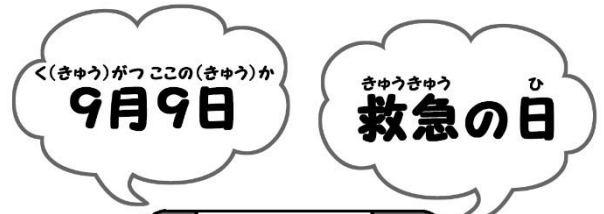
- (と) ……上を向き、首の後ろをたたく
- (し) ……うつむいて座り、小鼻をつまむ

⑦頭を打った

- (ら) ……頭を振って痛みをまぎらわす
- (た) ……冷やして安静にする

⑧目にゴミが入った

- (ね) ……水でゴミを洗い流す
- (い) ……手でこすってゴミを出す



正解は①よ、②く、③で、④き、⑤ま、⑥し、⑦た、⑧ね。つなげて読むと、「よくできましたね」！
ちなみに、不正解の文字をつなげると「もういちどとらい(トライ)」になります。



- 保健室からのお願い -



1学期、「習い事でけがをした」「ばんそうこうを貼り替えたい」という理由で来室する児童が目立ちました。保健室は、学校の管理下で起きたけがに対して、その日の応急手当を行うところです。原則として、継続した手当を行うことはできません。校外のけがに対する処置、ガーゼや湿布の交換はご家庭でお願いいたします。

