






# 保健だより 夏休み号

平成23年7月20日 行方小学校 NO.8

## 夏休みがはじまります

いよいよ夏休みです。長い休み中も規則正しい生活を送らないと、学校がはじまったときに朝起きられなかったり、体がつらくなったりするので気をつけましょう。ケガや病気をしないように、予定をたてて思い出にのこる楽しい夏休みをすごしてくださいね。

### 夏休み明けを笑顔でむかえるための6つの約束

 <p>夜ふかししないで、規則正しい生活を心がけよう。</p>	 <p>食事はきちんとバランスよく。間食はほどほどに。</p>	 <p>クーラーをかけすぎないように、注意しよう。</p>
 <p>部屋でごろごろしないで、適度に体を動かそう。</p>	 <p>深夜の外出、繁華街への外出はさけよう。</p>	 <p>たばこ、酒はさそわれても絶対にはやめよう。</p>

## 熱中症には十分に注意しましょう

ねっちゅうしょう じゅうぶん ちゅうい  
～ 熱中症の症状～

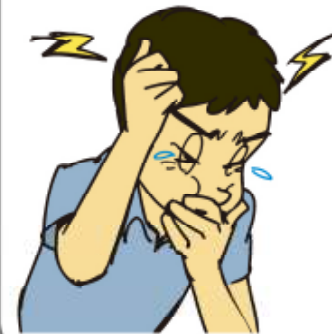
### 軽症度

手足や腹筋などに痛みをともなったりけいれんや失神(数秒間程度のもの)



### 中等度

めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こる



### 重症度

意識障害、おかしな発言、過呼吸、ショック症状などが重なり合って起こる



### 応急手当と対処法

意識障害をともしようような重症度の熱中症においては、すばやい医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げる事ができれば、確実に救命できるともいわれています。

- 氷などで体を冷やす
- 扇風機などで風を送る
- スポーツドリンクを飲ませる



裏面

1 起床時刻と就寝時刻（平均）（ ）は平均の範囲

起床時刻（平均）（ ）は平均の範囲

平 日			休 日		
1年	6:15	(5:16~6:45)	1年	6:28	(5:10~7:30)
2年	6:14	(5:54~6:43)	2年	6:31	(5:15~ 7:30)
3年	6:16	(5:50~6:44)	3年	6:46	(5:55~7:25)
4年	6:16	(5:25~6:48)	4年	6:23	(4:30~ 8:00)
5年	6:26	(5:25~6:48)	5年	6:55	(6:00~ 8:00)
6年	6:30	(5:38~7:04)	6年	6:36	(4:30~ 7:53)

就寝時刻（平均）（ ）は平均の範囲

平 日			休 日		
1年	9:05	(8:18~9:49)	1年	8:59	(8:00~ 9:30)
2年	9:01	(8:30~10:00)	2年	9:21	(8:30~ 10:15)
3年	9:33	(8:48~10:29)	3年	9:41	(8:45~11:30)
4年	9:10	(8:36~9:55)	4年	9:28	(8:30~ 10:15)
5年	9:35	(8:54~10:06)	5年	9:39	(9:00~ 10:15)
6年	10:01	(8:52~11:45)	6年	10:13	(9:00~ 11:54)

2 歯磨きの実施（朝、夜の平均回数）

	平 日	
	朝	夜
1年	4.9	4.6
2年	4.9	4.2
3年	4.6	4.2
4年	4.6	4.3
5年	4.9	4.7
6年	4.9	4.5

	休 日	
	朝	夜
1年	1.6	1.9
2年	1.6	2.0
3年	1.9	1.7
4年	1.3	1.7
5年	1.7	1.9
6年	1.8	1.8

3 朝の排便の有無

	平 日	休 日
1年	1.6	1.0
2年	2.9	1.2
3年	3.2	2.0
4年	2.5	0.9
5年	1.6	0.8
6年	1.9	1.1

4 朝食の摂取

	平 日	休 日
1年	4.4	1.9
2年	5.0	2.0
3年	5.0	2.0
4年	5.0	2.0
5年	5.0	1.8
6年	5.0	2.0

ご協力ありがとうございました

7月2日に、学校保健委員会が開かれ、学校医、PTA 役員、学年委員、職員などが参加し、「こどもの生活習慣について」というテーマで協議を行いました。その中の資料として、各家庭で1週間記録していただいた「規則正しい生活習慣カード」の14項目のうち左記のものについて集計しましたのでごらんください。

ゲーム脳について

脳には、部分によって、物事を覚える、想像する、集中する、抑制するなどの働きをする部分がありますが、からだを動かす遊びをしないで、テレビゲームばかりしていると脳の「前頭前野」の働きが低下することがわかってきています。

ゲームの休息中とゲーム中の脳の活動の様子↓



頭のとっぺんから脳の活動を観ています。ゲームを始めると、脳の前の部分は活動を停止します。

それが原因で、すぐきれる、勉強に集中できないという人が増えています。ゲームやテレビは、気分転換になりますが、時間（ゲームでは15分）がすぎていくと、今度は脳がカチンカチンになっていくということが現代脳科学でも実証されています。

前頭前野は、言葉を道具にして考え想像し自己発展を遂げる脳です。そして、笑う、泣く等の感情を司る、人間らしさを決定付けている大切な脳でもあります。

前頭前野は、言葉を道具にして考え想像し自己発展を遂げる脳です。そして、笑う、泣く等の感情を司る、人間らしさを決定付けている大切な脳でもあります。学力、スポーツ力、コミュニケーション力に関連する脳でもあります。その機能が障害された時、学力低下だけでなく様々な原因不明の身体症状、心の問題が生まれるとも考えられます。

生まれつきのものは別として、日々の生活習慣の弊害によって後天的に生み出される子どもの健康問題（ゲーム脳だけでなく、視力低下やむし歯、肥満など）は避けたいものです。日頃から周りの大人が注意しておけば、ある程度は防止することができまが、全ての子どもを朝から晩まで完璧に監視することは不可能ですし、これほどまでに普及してしまったゲームを取り上げることも問題です。

特に、夏休みは自由になる時間も多いため、ゲームとうまく付き合える意識作りや環境づくりを各家庭にあった形で実践していただければと思います。