



ほけんだより

5月



令和3年5月7日
高松小学校
保健室
NO. 2

5月は4月の進学・進級など新しい環境の変化の疲れが出やすい時期です。緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすく、毎年保健室へ来る人が増えるのもこの時期です。大型連休もあり、生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。早寝・早起きの生活リズムを取り戻し、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



5月

健康診断がつづきます

	日にち・学年	どんなことを調べるのかな？
内科 けんしん 検診	5月11日（火）13:15～ 4・5・6年	心臓や、自・耳・のど・
	5月18日（火）13:15～ 1・2・3年	背骨・関節・筋肉などに 異常がないか調べます。
	※体操服でうけます。忘れないようにしましょう！	
歯科 けんしん 検診	5月20日（木）8:30～ 全学年	むし歯がないか、 口の中に異常が ないか調べます。
	※朝ていねいに歯をみがきましょう！	
尿 けんさ 検査 に 二次	5月12日（水） 13日（木）	前回の尿検査で、異常のあった人や、 提出できなかった人が対象になります。

健康診断が終わり次第、疾病・異常の疑いのあった人にだけ結果を配付します。

（歯科検診のみ全員に結果を配付します。）

結果をもらったら、早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。

メディア機器と上手につきあおう！

最近、休日の過ごし方を児童のみなさんに聞くと、「ゲームをしていた。」という声を多く聞きます。新型コロナウイルス感染症の流行で、生活にも制限があり、おうちで過ごす時間が増え、仕方ないかなと思う反面、やりすぎていないか心配になることがあります。スマートフォンやタブレット、ゲーム機などのメディア機器は、生活に欠かせないものになっています。しかし、一方で依存についても社会問題になりつつあります。おうちで使い方のルールを話し合い、メディア機器と上手につきあいましょう。

メディア機器を長い時間使い続けていると……

携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなどからは、強い光が出ています。この光を長時間見続けていると、目や脳などにさまざまな影響が出ます。

視力の低下



携帯ゲームやスマートフォンなどの画面を近くで見続けていると、視力が低下しやすくなります。

睡眠不足



メディア機器から出る光の中には、「ブルーライト」と呼ばれる眠りづらくさせる光が入っています。

見る(遊ぶ)のをやめられなくなる



特に携帯ゲームなどは、遊んでいるうちにやめられなくなり、遊ぶ時間が長くなってしまいます。

ほかにも

- ・頭痛や肩こりが起こる
- ・目や体が疲れやすくなる
- ・朝起きられなくなる
- ・学力が低下する
- ・集中力が低下する
- ・運動不足になる
- ・会話が減る
- ・感情がコントロールできなくなる など

メディア機器から離れてリアルな経験を

テレビや携帯ゲームに使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるはずです。

