

ほけんだより

令和7年10月31日
上ノ原小学校保健室

11月の保健目標
正しい姿勢で勉強しよう

先週から気温が下がり、秋らしさを感じるようになりました。急激な気温差で体調を崩すお子さんも増えているので、体調管理のしやすい服装(脱ぎ着できる上着)で登校するようにしてください。



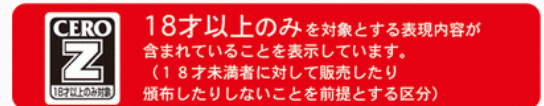
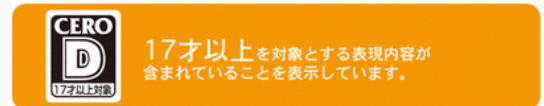
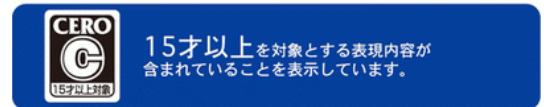
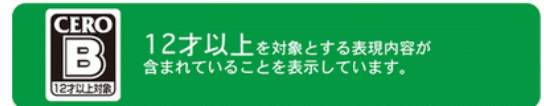
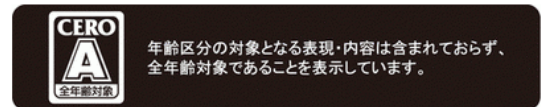
ゲーム、スマホの頻度上がっていませんか？

放課後、友達と遊ぶ際に、『外でゲームをする』という光景を多く見かける時代になりました。

右図は“コンピュータエンターテインメントレーティング機構”がゲームソフトの表現内容に基づき、対象年齢を示しているものです。「性表現型」「暴力表現」「反社会的行為表現型」「言語・思想関連表現型」がレーティングの対象となる表現となっています。アプリにも年齢に基づいたレーティング(インストールする画面にある「〇〇才以上」という表示)があります。

お子さんがアプリやゲームをインストールしたい、買いたいという時の指標にしてみてください。

ゲーム依存はアルコール依存や薬物依存より治療が難しいといわれています。レーティングはもちろんですが、ゲームやスマホなどのメディアに接する時間やルールなども、子どもたちと話をしてみてください。



特定非営利活動法人 コンピュータエンターテインメントレーティング機構より

寒くなると、増えてきます

登校時間が寒くなってくると増えるのが、イラストのような姿です。寒さを防ぎたいのはわかりますが、信号のない横断歩道など多いので、視野が狭くなると危険です。また、手がとっさに出ない状況は重いランドセルを持っている子どもたちにとっては、顔面を負傷する原因ともなります。登校時の服装や姿勢にお声かけをお願いします。



118(いい歯)の日

11月8日は「いい歯の日」です。

普段、食事をしていて、一口あたり、何回ほど噛んでいるでしょうか。子どもたちの給食の様子を見ていると、大きな一口でご飯をかきこんでいる姿を見ることがあります。

よく噛むことは、消化によいことはもちろんですが、むし歯の予防や脳の発達にもよいとされています。

朝は慌ただしいかと思いますので、夕飯でよく噛むことをご家族で意識してみてください。

