

ほけんだより 2月号



茂木小学校
保健室
2018.2
NO.12

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

てあら
手洗いうがいをしよう！

♪ほけんだよりは、^{うち} ^{ひと} ^{いっしょ} ^よ 家の人と一緒に読みましょう。

1月中旬から下旬にかけて、インフルエンザ B 型が増えています。例年、インフルエンザは A 型が流行した後に B 型が流行する傾向がありますが、今季の茂木小では B 型に感染している児童がほとんどです。しかし、町内では A 型も出ていますので、引き続き予防対策をしっかりとしましょう。

ゲーム・パソコンのやりすぎに注意！！

「ゲームやパソコンって楽しい！」と、つい夢中になって一日に何時間も使用してしまう人はいませんか。あまり長い時間やりすぎると、体や心に様々な問題が起こる可能性があります。例えば下のようなことが心配されています。



目が悪くなる

長い時間、画面を見ていると、目が痛くなったり視力が悪くなったりする。



眠りのリズムや質が悪くなる

寝る前までゲームやパソコンをしていると、脳が興奮して眠りにくくなる。



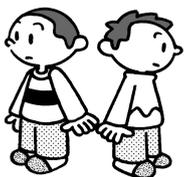
体力が落ち、運動能力が鍛えられない

じっと座ったままで体を動かさないの、体力がつかない。体もきたえられないので、走ったりとんだり投げたりする力がなかなか伸びなくなる。



危ないことに巻き込まれる

インターネットの情報には、子どもにとって良くないものや、間違った情報もたくさんあり、事件に巻き込まれる危険性もある。



コミュニケーション能力（人と仲良くつき合っていく力）が育ちにくい

親子で話をしたり、友達と遊んだりする時間が少なくなり、人と仲良くつき合っていく力が育ちにくい。

◎ 最近、大人もゲームを楽しみます。大人は趣味のひとつとして、自分で加減して楽しむことができますが、子供は楽しいものには夢中になり、他のことが考えられなくなってしまうことがあります。家庭でゲームやパソコンの決まりを作り、それを守らせる必要があるでしょう。ゲームは逃げませんが、子供が子供らしくいられる時間は限られています。家族団らんの時間を大切にしたいと思います。

保護者の方へ

* 水筒の持参は、春休みに入るまで可能です。湿度がとても低く、各教室で加湿器を使用していますが、空気がとても乾燥しています。うがいや水分補給のため、引き続き水筒の持参をお勧めします。

* 裏面に「脳脊髄液減少症」についてのお知らせを掲載しております。[※]不定愁訴に近い症状から見逃されてしまいがちな病気です。気になる点がございましたら、保健室までお問合せください。

※ 特定の病気ではなく、はっきりした理由はないが、頭痛や腹痛、気分不快など、からだの不調を訴えること。