

登校前は、必ず健康チェックをして、少しでも体調が心配であれば、登校を控えて様子を見ましょう。

朝夕が寒く感じる日が多くなりました。日中との気温差が大きくなったからでしょうか…。この時期、体調を崩す原因の一つには「寝冷え」があるようですので、気をつけましょう。秋は、過ごしやすい季節と言われています。「スポーツの秋、読書の秋、もちろん食欲の秋…」さて、子どもたちはどんな秋になるのでしょうか？インフルエンザや新型コロナの心配はありますが、この気持ちの良い時期に、チャレンジできることを増やしていきたいですね。秋の夜長。つい夜更かしてしまいがちですが、規則正しい生活リズムを心がけましょう！

**心配です！！子どもも、我々大人も・・・。「メディア依存症・ゲーム中毒」**

ここ十数年で、スマートフォン・ゲーム等、メディア業界が大盛況。電車やお店でも熱心にゲームやスマホ等を使用している人をよく見かけます。決してそれらが悪いわけではありません。とても便利なものですし、気分転換の一つにもなると思いますが、依存的・中毒的になってしまうのはとても心配です。心も体も育つ大切な時期の子どもたちのため、またその子どもたちを守る我々大人たちのためにも、数々のメディアを日常に上手に取り入れたいですね。

**<メディア依存症>** スマホやネットゲーム等にハマってしまい、手放せない。メールやゲーム以外のことにやる気が出ない、集中出来ないなどが見られてくると「依存」している可能性があります。携帯電話を忘れると落ち着かない、ゲームをしていないと落ち着かないなど心の健康を害することもあります。

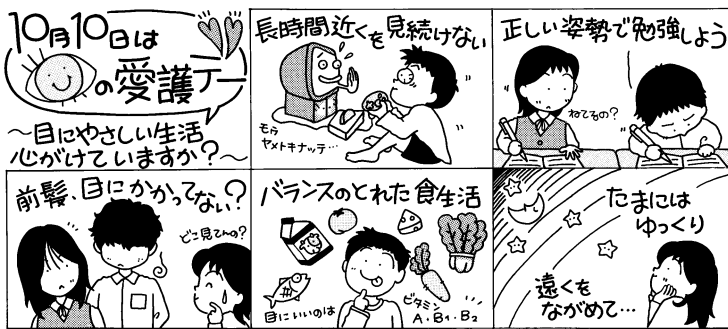
**<ゲームに支配されていませんか？>** ゲームをするときのルールを決めましょう。決してゲームに自分がコントロールされたり支配されたりしないようにしましょう。

(ルール：ゲームの時間を決める、続けて長い時間やらない等)

**◎ゲーム依存で起こると言われている症状**

- ・ちょっとしたことでキレる
- ・落ち着かない
- ・勉強に集中出来ない
- ・わけもなくイライラする

人と直接話すことや交流する経験が少なくなると、コミュニケーションが苦手になる心配もできます。また、ゲームやインターネットの世界では、現実と仮想現実が混ざっているため、あまりのめり込むと、その違いがわからなくなってしまう危険も潜んでいます。現実の世界で友だちを作ったり、動植物と親しんだりしながら生活することを重視したいですね。



クロームブックの活用など、以前よりデジタル画面を見る機会が増えましたね。気を付けていきましょう。

子どもにも増加中！眼精疲労にご用心！

頭痛、吐き気、肩こり、疲労感、目が痛い、やる気が出ない

作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

**<10月の保健行事>**

5日(木) 4年生 小児生活習慣病予防健診 ※詳細は、9月7日配付のお知らせをご覧ください。

「ありがとうございました！」

10月6日(金)で前期が終了します。感染症予防対策や検診検査等、保護者の皆様にはご協力いただき大変感謝しております。本当にありがとうございました。10日(火)からは後期が始まります。これからも、子どもたちと楽しく頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

保健室 荒川千晶