

ほけんだより



平成28年1月13日
昭和東小学校 保健室

じぶんのからだにインタビュー！

さあ、新しい1年のはじまりです。いっぱいあそんで、おいしいものを食べた冬休み。ですが、なんとなくだるい・・・という人はいませんか？ちょっとじぶんのからだの声を聞いてみましょう！



おなかさん

脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな～と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

のどさん

わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきてっちゃうかも…。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、助けてください！

目さん

はやりのゲームのせいで、最近ぼくの出番がすごく多いみたい。たまには休みたいよ！楽しいのはわかるけど、テレビやゲームをするときとはときどきお休みして、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ！

冬休み中、忙しかったそうですね

なんだかお疲れ気味ですね？

目の疲れ＝脳の疲れ＝心の疲れ？

みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり・・・脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。

チャレンジ

に入る言葉は？

も木から落ちる

意味 達人といわれる人でも、失敗することがあるということ。

ヒント：今年の干支は？

「この遊具、いつも使ってるから」とか「いつも通っている道だから大丈夫」と、油断していませんか？ 周りで他の子が遊んでいることもあれば、冬は道が凍ることも。けがをしない・させないように、慣れた場所でも気をつけて。



こた 答え：さる

わら 笑う門には福きたる

わらいのたえない家庭には、
「幸福」がやってくるということ。
この「幸福」のなかには「健康」
もふくまれているようです。



かつ ほけんもくひょう
1月の保健目標「アウトメディアにちょうせんしよう！」

冬休み中、テレビやDVD、ゲームやインターネットなどのメディアにふれる時間が長かったのではないのでしょうか？

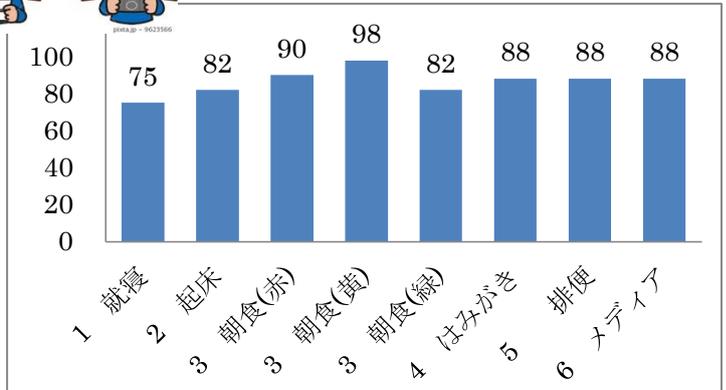
アウトメディアとは電子メディアにふれないですごし、自分の生活を見直すことで、メディアと上手につきあっていこうという意味があります。

生活ふりかえり週間とともに、アウトメディアチャレンジも実施します。

実施期間は1月13日～1月19日です。



2学期生活ふりかえり週間の結果



レベル3 (アウトメディア) を2日決めて挑戦してみましよう。

子どもたちと時間の過ごし方をぜひご家庭で相談してみてください。

出来る範囲でご協力をよろしくお願いいたします。

メディア依存による弊害

軽度

- ・メディアの世界の人という時間が楽しく充実している
- ・人と楽しい時間を一緒に過ごすことが減る
- ・現実の友だちの遊びの誘いを断る
- ・家族といる時間でもメディアの世界にいることが多い

家族や人との関わり

中度

- ・必要最小限しか話さない。
- ・家族は顔を合わせると文句を言うか言われるかの関係
- ・家族といても遠慮なくメディアの世界に行く
- ・直接人と会うことが面倒で極力避ける
- ・メディアの世界の人のほうが現実の人より重要

重度

- ・直接的に人とほとんど関わらない
- ・家族は邪魔者が無き者
- ・メディアでつながる人付き合いだけで十分と思う

軽度

- ・目の前のことに集中できない
- ・やる気が起きない
- ・ついメディアの世界のことを考えてしまう
- ・メディアの世界にいると不安感や孤独感が和らぐ
- ・メディアの世界でストレスが発散され、現実の世界でのイライラが収まる

心への影響

中度

- ・メディアの世界にずっといたいと思う
- ・もっと強い刺激や快感が欲しいと思う
- ・メディアの世界のほうが自分らしいと思う
- ・現実の世界では不機嫌や暗い気分になる
- ・うれしい、悲しいといった感情が起きにくくなる
- ・表情が乏しくなってくる
- ・自分はダメな人間だという気持ちが強くなる
- ・メディアの使い過ぎに不安や恐怖を感じることもある

重度

- ・現実の世界はどうしてもよくなる
- ・なにも考えないようになる
- ・自傷行為をする
- ・幻聴・幻覚が生じる
- ・自殺他殺への衝動が起こる