

ほけんだより



冬休み号

川口市立十二月田小学校
保健室
令和元年12月23日

今年もあと1週間。年末年始は行事が盛りだくさんで、生活習慣が乱れやすくなります。特に睡眠・食事の時間を意識し、事故や病気のない楽しい冬休みを過ごしてください。

ちいきがっこうほけんいんかい かいさい 地域学校保健委員会を開催しました

令和元年12月10日

十二月田中学校にて地域学校保健委員会を開催しました。この会は、児童・生徒、保護者、教職員、地域の方々が、子どもの健康について学び話し合う場です。

「子供のインターネット利用と健康～メディアと上手に付き合うには～」

「スマホ、ゲームなどのメディア機器が体に及ぼす影響」がテーマです。

目への影響

- 近視による視力低下
- ブルーライトによる網膜の損傷
- 「より眼」による斜視、両眼視異常(片方の目でしか見なくなる)



脳への影響

- ゲームをやめられなくなる
- ゲーム依存(ゲーム障害)
- 脳内の理性を司る場所(前頭前野)の働きが低下
- ※ゲーム依存症は専門機関の治療を必要とする病気

全身への影響

メディア機器の使い過ぎ→外で体を動かさない→筋力、心肺機能が弱い→体が動かない→よけいに室内でメディア機器を使って遊ぶ…の悪循環

学力への影響

- 1時間以上の使用は学力の低下につながる恐れ

講師 NPO子どもとメディア
公式インストラクター 成田弘子氏



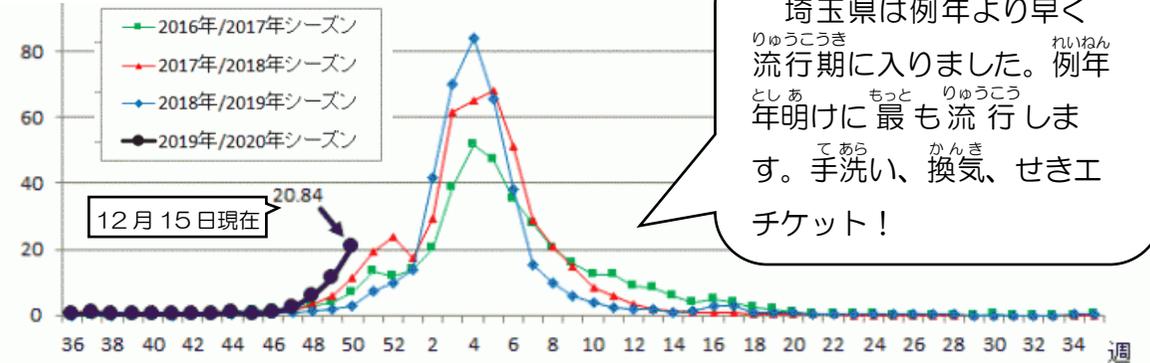
スマホ、携帯ゲーム機を使うときは目から離して、横向きの画面にし、1日1時間未満にしましょう。
「セルフコントロール」をする力を育てましょう。

詳しくは本日配布した学校保健委員会だよりをご覧ください。

川口市にインフルエンザ 注意報がでています!!

インフルエンザ(埼玉県)

定点当たり報告数



埼玉県は例年より早く流行期に入りました。例年明けに最も流行します。手洗い、換気、せきエチケット!



2学期の感染症出席停止状況

- インフルエンザ 80人
- 溶連菌感染症 30人
- 感染性胃腸炎 6人
- その他の感染症 8人

2学期の保健室来室状況

- 病気 620人(1日平均8人)
 - けが 1392人(1日平均19人)
- (12月20日現在)

〈保護者の方へ〉

- 冬休みの生活チェック表を配布いたしました。最後に保護者の方よりコメントをいただく欄がありますので、ご協力お願いいたします。
- 歯科、眼科等、受診が必要なお子さんは、冬休みを利用して受診をしていただきますようお願いいたします。受診報告書もご提出ください。
- 年末年始は病院もお休みが多くなります。以下の相談番号をご利用ください。



埼玉県小児救急電話相談(24時間年中無休) #8000

埼玉県救急医療情報センター(24時間年中無休) 048-824-4199