

ほけんだより 7月

No.4

令和元年7月5日
桐生市立川内小学校

雨がふって急に気温が下がったり、晴れて暑くなったりと気温の変化が大きい時期です。体調をくずしている人はいませんか。夏休みまであと少し、元気にすごせるよう、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、夏を乗り切る体力をつけましょう。



保健安全委員が歯みがき指導をしました！

ブラシを細かく動かします。



保健安全委員の児童が給食の時間、各クラスに、むし歯の紙芝居と歯のみがき方の説明に行きました。給食後の歯みがきの様子も見回らせてもらいました。どのクラスも静かに話を聞き、歯みがきもしっかりとていねいに行っていました。歯ブラシを忘れていた子どもほとんどいなくて、落ち着いて、歯みがきソングの放送を聞きながらみがく様子に感心しました。

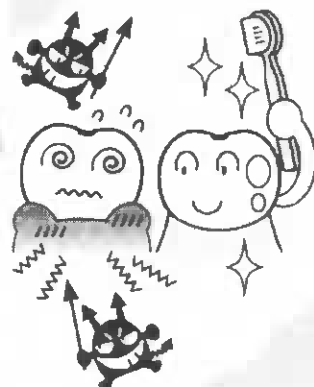
上手ですね！



えんぴつみたい
に持ってね。



おうちの方へ お願い
お子さんの歯ブラシは、年齢に合った小さめなものをご用意ください。毛先が広がると歯みがきの効果も落ちてしまいます。定期的な交換も合わせてお願いいたします。



よい歯の子コンクール
川内小学校代表
6年2組 町田 立樹 さん

桐生市・みどり市の審査会に参加しました。むし歯のないきれいな歯、見習いたいですね！

むし暑い日が続いています。熱中症に注意しよう！

わたしたちのからだは、暑くなると汗を出したり、皮ふから熱を逃がしたりして体温調節をしています。この働きがうまくいかなくなるのが熱中症。頭痛やほてり、手足のけいれんが起こり、重症になると意識を失います。熱中症にならないためには・・・

すいみんをじゅうぶんにとる



のどがかわく前に水分補給



調子がわるいときは無理をしない



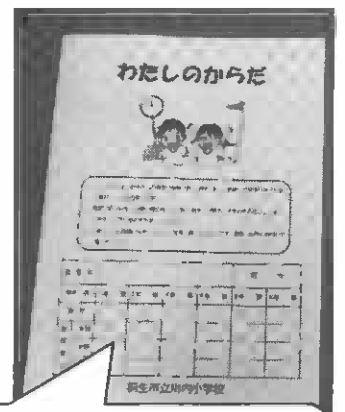
暑い日に、朝ごはんを食べなかったり、食べる量が少なかったりする子が、体調不良を訴えます。ご飯やハンだけでなく、みそ汁、野菜スープ、牛乳、麦茶などで水分補給もしましょう。

～保護者の方へ～

「わたしのからだ」を配りました

『わたしのからだ』は、健康診断結果と成長曲線が記録されています。肥満度や成長曲線の見方も載せましたので、お子さんとよくご覧になって、健康生活に役立ててください。ご覧になりましたら、表紙、現在の学年の確認印の欄に押印し、担任まで提出してください。学校保管になりますが、学期ごとの発育測定後に配布します。その都度押印・提出をお願いいたします。

提出期限 7月10日(水)



今回は1学期の欄に押印し、提出してください。

ギャンブルやアルコール・タバコは年齢制限があるけれど・・・

保健室で子どもたちに聞いた話です。「日曜日5時間ゲームした！」「ぼくは3時間！」時間があるといつゲームに向かってしまい、長時間続けているということはありませんか。以下はゲーム依存に陥る脳に関する記事です。お子さんにゲームを与える前に、検討をお願いします。

- 理性をつかさどる前頭前野は子どもの頃からゆっくと発達するため、年齢が低いほど働きが弱く、自己コントロールが難しい。そのため、子どもは好奇心をかき立てるゲームの刺激をダイレクトに受けやすく、大人よりもたやすく依存に陥りやすい。
- ゲームの画像など刺激をきっかけに脳が過剰に反応する、あるいは、刺激にすぐ慣れてしまい、より強い刺激でなければ快楽・多幸福感を得られなくなる（報酬欠乏症という）といった脳の変化が起こることも分かっている。
- ゲームにのめり込むほどに感情をコントロールできなくなり、性格が変わったみたいに突然キレたようになる、と表現されることもよくあるという。ゲームの中で人を殺したりしているわけですから、そうしたバーチャルな世界とリアルな世界の区別ができなくなっていくことは容易に想像できる。（日経電子版より抜粋）