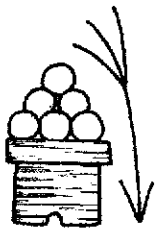


えがお

御所見小学校より

御所見小学校保健室



44日間の長い長い夏休みが終わりました。7月は29日に梅雨が明けけるまで天気が悪かったけど、8月は猛暑続きだったね。台風10号がお盆休みに日本に近づき、8月16日に御所見小学校にとって、とてもとてもつらく、悲しい事故がおきました。悲しさやさびしさを受け止めきれない時は、いつでも保健室に来ていいよ。一緒に話そうね。

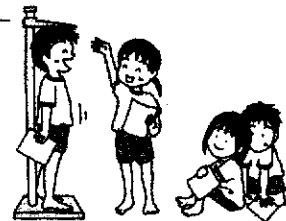
2学期は、運動会を始めとして、修学旅行やハケ岳などたくさんの行事があります。一つ一つの行事を、健康に気をつけながら楽しく取り組もう！

9月のほけんもくひょう…規則正しい生活をしよう

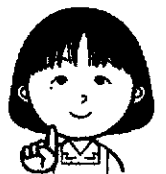
9月のほけん行事

9月 4日 (水)	身体計測と指導	6年
9月 5日 (木)	〃	5年
9月 6日 (金)	〃	4年
9月10日 (火)	〃	2年
9月11日 (水)	〃	1年・5くみ
9月12日 (月)	〃	3年
9月19日 (木)	6年修学旅行前健康診断	

計測は半そで・短パンか体操服で。
かみの毛は、真ん中で結ばないでね！
6年は、19日にしおり「日光」(健康観察)を持ってきてね！



せんだい先生の「からだってすごーい！」③



9月に入ったけどまだまだ暑い！校庭の暑さになれていない体で、運動会の練習について行けるかな…？熱中しようには気をつけようね。水分が大切なのはもちろんだけど、最新の熱中しよう予防法、手足や顔を冷やしておく「プレクーリング」って知ってる？暑さにさらされる前に、手足や顔を15℃くらいの水で5～10分冷やすことで熱中しようを予防するんだって！



手足や顔には、なんと温度調節専用の血管(動静脈吻合)があるんだ！その血管はセンサーがついていて、暑いと広がり、寒いと閉じて、体の奥の体温(深部体温)を調節するんだ。運動前に深部体温を下げておくと、暑さに耐えられるんだけど、15℃はその血管を閉じずに、深部体温を下げる温度なんだって。手だけでも、水道水の温度でも、効果はあるそうなので、体育の前に手を冷やしてみよう！温度調節専用の血管があるなんて、からだはすごーいよね～。

でも熱中しようになった時は、首や脇の太い血管を冷やしてね。



温度センサーには
手足や顔には
温度センサーがある？

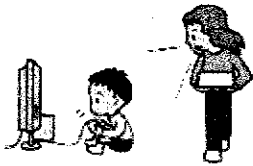
ゲームやり過ぎは「心の病気」って本当？



子どもだけでなく、大人もハマる面白さを持つゲームの世界。でも先日、ゲームがやめられなくなる「ゲーム障害」が、WHO(世界保健機構)で病気の分類に入れられることが決まったって、知ってた？

ゲーム障害の持ちよう的なしょうじょう

ゲームをする時間や回数を、自分ではコントロールできない



きょうみがあることや日常生活よりゲームを最優先することで、生活に支障が出る



悪いえいきょうや、問題が起きたりしているのに、ゲームを続ける、または増やす



ゲーム障害になってしまうと…！

- 夜、ねむれなくなる
- 朝、起きられなくなる
- 朝ごはんが食べられなくなる
- 学校に行けなくなる
- 目が悪くなる、つかれる
- 頭痛、かたこり、こしが痛いなどのしょうじょうが出る
- やる気がなくなる
- いらいらする
- 取り上げると暴力を振るう
- 課金でどんどんお金を使ってしまう(犯罪にまで手を出してしまう) など、いろいろな面でえいきょうが！



ゲーム障害になるのを防ぐには…？

- ⇒家族で話し合っ、ゲームは何分までと決める。その時間を守る！
- ⇒外で遊ぶ、運動をする、自然とふれあうなど、ゲーム以外の時間を楽しむ
- ⇒ゲームをした時間の3倍の時間を、勉強や読書などして過ごす

保護者のみなさまへ…



発行が遅れて計測がほとんど終わってしまいました。すみません (^^;)

9月9日未明の台風15号の直撃で、イチヨウの太い枝がボキボキと折れてしまいました。停電だったところでは、不安な中、寝苦しい夜を過ごされたのではないのでしょうか。御所見地区にも避難勧告が出た地域がありましたが、被害はありませんでしたか？ 御所見地区には土砂災害警戒区域も多数点在しています。まだ

まだ台風の季節が続きますのでどうぞお気を付け下さい。

今回、ゲーム障害について取り上げました。韓国ではオンラインゲームを長時間していたことで、エコノミークラス症候群を起こして命を落とした人が何人も出て、16才未満は0時～6時まではゲームが出来ないような法律が出来たそうです。中国では失明した人もいるとか…。「楽しい」で終わるように、ゲームの時間をどうするか、お子さんと話し合ってくださいね。