

ほけんだより

10月号

高岡市立東五位小学校

平成27年10月1日

朝晩も肌寒くなり秋らしくなりました。風邪をひいて体調を崩す人も少しずつ増えています。少しおかしいなと思ったら、早めに休んで無理をしないようにしましょう。



目を大切に！10月10日は目の愛護デー

「VDT症候群」ってなに??

「VDT」とはパソコンやテレビの画面のことです。画面をずっと見ていると、目が疲れてきたり、肩がこったり、なかなか眠れなくなったり、体にさまざまな症状が現れます。これを「VDT症候群」といいます。



「VDT症候群」のしくみ

その1 目が乾燥する

集中して画面を見るので、まばたきの回数が減って乾燥し、傷つきやすくなります！



通常

15～20回／1分間



画面を見るとき

5～10回／1分間

その2 首・肩がこる

ずっと同じ姿勢をとるので、首や肩などに負担がかかります！



テレビやパソコンを見るときは、まばたきを多めにしましょう！

予防しよう！

1時間に15分間くらいは休憩をとりましょう。

学校保健委員会「メディアが体と心に与える影響」

9月18日に学校保健委員会が開催され、3～6年生168名と保護者78名が参加しました。委員会発表や雨晴クリニック副院長 坪田 聡先生の講話があり、実りある時間となりました。

健康委員会「東五位っ子のメディアと睡眠」

9時半までに寝ている3・4年生→60%
10時までに寝ている5年生→66%
10時までに寝ている6年生→76%

テレビやゲームが理由で早寝できない人が多くいました。

夜に明るい光を見ると、脳が働き続けてぐっすり眠れなくなるよ。

寝る直前のテレビやゲームはやめなくちゃ！

一日にテレビやゲームを2時間以上する人・毎日ゲームをする人は、なんと全体の20%！

テレビやゲームと上手に付き合っ 心も体も元気な東五位っ子になろう！

坪田 聡先生の講話「テレビやゲームを消してぐっすり眠ろう」

人間は睡眠をとらないと、病
気と闘う力がなくなって感染
症で死んでしまいます。

ぐっすり眠るため
に大切なことは何
かな？

人間は明るくな
るから目が覚め
て、暗くなるから
眠くなります。

睡眠には光のリ
ズムが大切です。
夜画面を見ると、
頭が興奮して眠
くなりません。

睡眠をしっかりすると、
○病気・怪我・イライラを防げます。
○勉強・運動・音楽・図工ができる
ようになります

パジャマ！

温度！

明るさ！

寝る30分前には部屋を暗く・静かに
メディアをやめること！

○時○分にテレビやゲームを消して
○時○分にねむるぞ！オー！！

早く寝るためには・・

今夜からやること！

- ①眠る時刻を自分で決める
- ②目標 3・4年生は9時半
5・6年生は10時
- ③いつもより15分早く眠る
- ④眠る前30分間は画面を
見ない

こうすれば、うまくできる！

- 今夜からやる
- 上手くいった時の自分を想像する
- だれかと約束する
- 紙に書く
- 一か月間がんばる
(まずは3日目指そう！)

オー！

オー！

みんなで決意表明！

教えて！
坪田先生！

すいみんについての疑問・質問、困りごとに答えていただきました。

ねむる前のテレビやゲームをやめさせるにはどうしたらいいのでしょうか？



保護者

まず、子供部屋にゲームやテレビを置かないことです。親子で話し合っ
て決め、子供がテレビやゲームをやめている時間は、親もやめましょ
う。そして空いた時間に何をするか決めましょ
う。また、良くなったことを確認し、実感することが大切です。それでもだめなときは、ゲ
ーム機を捨てるなどして強制的にやめさせましょ
う。



子供は何時間くらいねむればいいのですか？



児童

小学1・2年生は10時間、小学3年生から中学生までは9時間眠るのがよいでしょう。
高校生は8時間、大人は7時間前後です。



ねるときの明るさは、真っ暗の方がいいのですか？



児童

暗い方がいいです。でも、豆電球（できれば足下）を付けておいても大丈夫です。



児童の感想

- ・ ゲームはあんまりしすぎるとだめだな、脳が休めなくなるんだなと思いました。
- ・ 睡眠をとらないと死んでしまうなんてびっくりしました。こんなにも大事だとは知りませんでした。
- ・ 坪田先生のお話を聞いた後、寝る前30分間テレビを見ないでいると、ぐっすり眠れたので、これか
らも続けて生きたいと思いました。
- ・ 私はいつも寝る直前までゲームをしたりテレビを見ているので、夜は10時前に寝て、寝る前の30
分間はテレビを見たりゲームをしたりしないことを気を付けたいと思いました。

保護者の感想

- ・ 今日の講話の事を話し合い「寝る前30分前にはテレビやゲームをやめて、宿題や学校の準備をして
寝るようにしよう」と自分から決めていました。支えられるよう声がけしていきます。
- ・ とても分かりやすく児童に言い聞かせるよい講話でした。子供が決めた時間に就寝できるよう、大人
が見本とならなければと思いました。
- ・ 親子共に寝る直前までテレビを見ていることが多く、親がテレビを見ているのに早く寝るように言っ
てもダメだと反省しました。親から進んでテレビや照明を消し、寝やすい環境作りを心掛けたいです。