



えが お

R1.11

白羽小学校保健室



気温や湿度が下がり、風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。市内でもインフルエンザに罹る人が出ています。御家庭での手洗い・うがいの呼びかけや、睡眠時間の確保、マスクの持参等に御協力をお願いします。



インフルエンザ予防2つのポイント！

♥ **ウイルスと戦う力を高める** **免疫力を高める**
⇒睡眠、栄養バランス、運動（予防接種…重症化を防ぐ）

♠ **ウイルスが体に入るのを防ぐ** **感染経路をブロック** 飛沫感染、接触感染
⇒手洗い、うがい、マスク、消毒、換気、加湿

- ・飛沫感染…咳やくしゃみをしたときにウイルスが放出、それを口や鼻から吸い込み感染
- ・接触感染…ウイルスのついたところを触ったりして手などについたウイルスを口や鼻から吸い込み感染

インフルエンザと診断を受けたら…

- ① 学校へお知らせください。※A型、B型や、病院名をお伝えください。
- ② 学校から紙（登校許可証明書）が出るので取りに来てください。
※感染予防のために、近くの子に届けさせることはしていません。
- ③ 出席停止の期間は自宅で療養してください。
※出席停止の期間：発症後5日経過かつ、解熱後2日経過するまで。
- ④ もう一度病院を受診する際に、病院で紙（登校許可証明書）に記入してもらい、それを持って登校してください。→学級担任に提出をお願いします。
※登校許可証明書に書かれている期間のみ出席停止となります。



しっかりかめてる？**鼻のかみ方**

鼻水がたまったままになっていると、中耳炎や副鼻腔炎になる恐れがあるため、こまめにかんで外に出すようにしましょう。

鼻のかみ方

1. 片方の鼻の穴を指で押さえる
2. 口から大きく息を吸う
3. 押さえていない方の鼻の穴から少しずつ息を出す
4. 鼻をかんだ後は手を洗う

上手にできない人は…

- ・鼻をホットタオルなどで温めると、出やすくなる
- ・片方の鼻の穴を押さえて、もう一方の鼻息だけでティッシュを飛ばすゲームで練習しよう

一度に両方の鼻でかんだり、強くかみすぎたりすると、鼻の粘膜や鼓膜を痛めることも…



学校保健委員会を行いました！（11月12日 対象：6年生親子・PTA）

テーマ **ゲーム・メティアとの付き合い方** 講師 **遠鉄システムサービス 窪田先生**

○メティアのメリット

様々な機能により生活の一部となっている。
SNS や緊急 SOS 機能などで命が救われた事例も。

○メティアのデメリット

健康被害、学力・運動機能の低下、注意力の低下、
コミュニケーショントラブル、金銭トラブル、犯罪加害・被害、依存症

脳への影響…前頭前野への血流が減り、
機能が低下する
⇒記憶、学習、行動抑制、予測への影響
家庭学習2時間以上してもスマホを3時間以上使
っていた人より、家庭学習は30分未満だけどス
マホを全く使わない人の方がテストの点が良いと
いう研究結果もある。

どうして問題になるのか？

・大人よりも子どもの方が知識や技術が進んでいる。⇒具体的な決まりや危険性を理解しないまま使用している。
（大人から教えられることは、「遅くまでやらない」、「使いすぎない」、「嫌がるようなことはしない」など
曖昧な言葉になりがち…。様々なトラブルを聞いても、自分には起こらないと思っている）

○情報モラル教育のポイント

1. 自分事として考える（自分だったらどうするか？）
2. 自律を目指す（⇔他律：人に言われてやる、怒られるからやめる…×）

○具体的に考えてみよう！家族で話し合ってみよう！

①認識のずれを確認する

- Q1.夜遅くまでとは何時？
- Q2.悪口とは何か？

昨年度のアンケートによると、白羽小学校の子ども
の就寝時刻は市内の他の小学校に比べて遅い。
他校では、22時以降に寝ている子は少ない。

②自分だったらどうするか？

- Q3.悪口を書いたと友達の親から注意されたらどうしますか？
- Q4.突然友達から無視されるようになったらどうしますか？
- Q5.SNS が気になり睡眠不足に、成績も下がってしまったらどうしますか？

③自分に必要なルールは？

☆ルールを決めるときに大切なこと：人に言われてではなく、自分から宣言すること。

○校医の先生方から

- ・目への影響（視力低下、斜視）
- ・子どもをあやすのにスマホを使用⇒言語発達への影響
- ・噛み合わせ、顎の筋肉、唾液の量への影響（唾液の量が減り、むし歯になりやすくなる）
- ・夕食以降は眠くなるような生活を。（ブルーライト×）