

保健だより

令和8年7月13日
川波小学校 保健室

7月の保健目標
夏を健康に過ごそう

体調を整えて、学校生活を楽しみましょう！

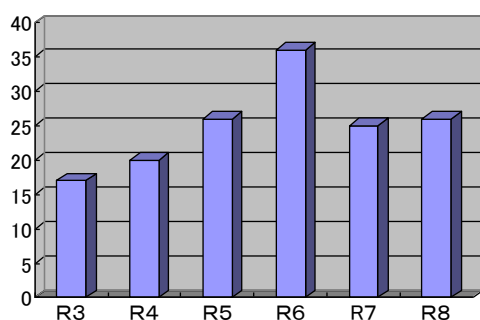
早いもので、夏休みまであと5日となりました。

いよいよ梅雨が明け、急に暑さがきびしくなりました。登下校や休み時間、体育の時間は熱中症に気をつけなくてはなりません。水分補給を上手にして、熱中症を予防し生活習慣を整えましょう。睡眠をしっかりとることを意識し、「早ね・早起・朝ごはん」に心がけましょう。

視力検査と歯科検診結果について

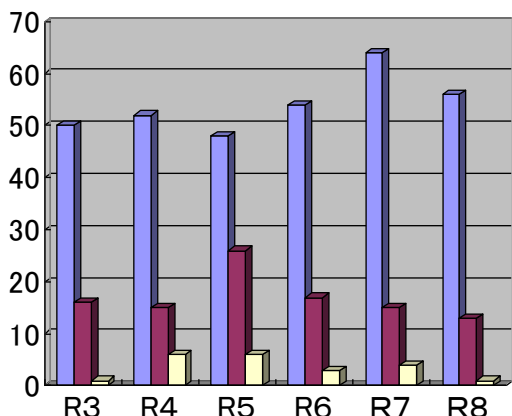
学校保健で、最も多い疾病異常の視力、歯科について川波小の今年度の結果をお知らせします。

視力検査結果



今年の視力検査の結果です。
昨年と比べて、全校児童が9人減っているのですが、1.0未満の人は1人増えています。
視力が下がると学習にも影響します。眼科受診をして、治療や矯正をきちんとすることが大切です。

歯科検診結果



今年の歯科検診の結果です。
今年は、左のグラフのように、「むし歯がある人」が、昨年度からさらに減っています。永久歯にむし歯がある人も減りました。新たにむし歯ができないよう、夏休みも歯みがきをがんばりましょう！
今年は、歯の状態もよい人が多かったです。歯石のある人が数名いました。歯科医院でとってもらいましょう。

むし歯は自然に治ることはありません。
痛くないから大丈夫と思ってそのままにしておくと、どんどん進行していきます。早めに歯医者さんでみてもらうようにしましょう。



メディア利用に関する講演会を行いました

～テーマ「メディアとのつきあい方を考えよう」～

7月7日（火）、4～6年生を対象に、メディアとのつきあい方を考えてもらおうと、講演会を開きました。昨年度に続き、お話をしてくださったのは、浜田市弥栄診療所の佐藤誠先生です。

<講演のまとめ>

オンラインゲームの特徴（はまるわけ）

- 達成感を得ることができる
- バーチャルな空間で無限につながる
- お金をかけないでできる
- 普段できない体験（ときに暴力的なことも）
- 仲間とプレーすることができる（チームプレー）
- 仲間からほめられる

メディアの暴力の影響

- 見た時間がふえると、その子が暴力にまきこまれることが多くなる
- 暴力があつてあたりまえになる
- フォートナイト、モンスターハンターの対象年齢は15歳以上

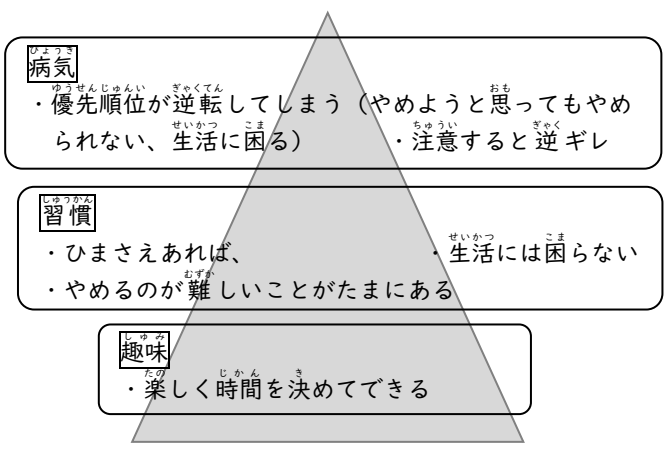
まとめ

- メディアは重要。ただ使いすぎないように
- 小学生のころにしか経験できないことを経験してください。メディアでは経験値はあがりません。
- 9時間は毎日寝ましょう
- 1時間は体を動かしましょう

メディアの適正な時間について

- 1時間までをおすすめします。
- どんなに多くても2時間までにしましょう。
- メディアを使いすぎると、勉強しても頭に入らなくなることがわかります。
- メディアの適正な時間が、脳を発達させます。

ネットいぞん・ゲームいぞんの3段階



約束してほしいこと（約束の作り方）

「機器は親が貸し与える」「ゲームの時間・場所を決める」「お金の使い方を決める」「守れなかった時の約束」

<児童の感想(抜粋)>



私は、ゲームよりマンガを読むことが多くて、すぐ1時間くらい目がはなせず見てしまいます。なので私はこれからゲームやマンガなどのメディアは、まとめて1日2時間にしようと思いました。睡眠時間も9時間以上とれるように、ゲームをせず9時にはねれるようにしたいと思いました。

自分はついついメディアに夢中になって時間がたつことがあるので、長時間使わないようにしたいです。花子さんに少し似ているなと思いました。同じような人がいてびっくりしました。ひまさえあればSNSを見ているので、その時間を勉強したり運動したりあまり自分がしないことをしていきたいです。

ぼくは、メディアの約束を守れていません。なので、今日はすごくいいきかいになりました。今日のことをいかして、これからは30分でも1時間でもユーチューブやゲームの時間を短くしたいと思いました。