

すこやか

～高林中学校区保健だより～

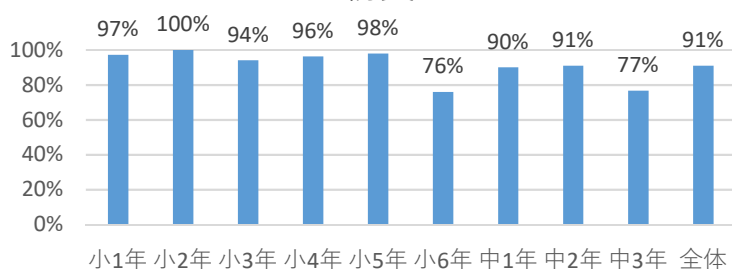
令和5年10月12日（木）発行

担当：青木小学校

高林中学校区では、基本的な生活習慣の確立を目指して、高林中学校、高林小学校、青木小学校の3校合同で、生活習慣チェックを年2回長期休み明けに行っています。

今回は、8月28日～9月1日を対象に行った生活習慣チェックの結果をお知らせします。

朝食

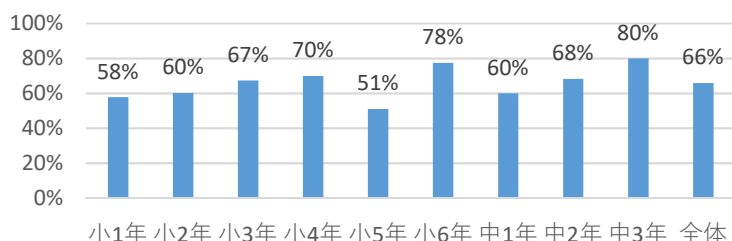


○朝ご飯を食べている児童生徒が比較的多い。

○小学生では6年生のみ朝食摂取率が低く、76%だった。

○中学生では3年生のみ朝食摂取率が低く、77%だった。

排便



○毎日排便ができている児童生徒が小学生も中学生も少なく、全体で66%だった。

1日のスタート!

朝ごはんはなぜ大切?

◎朝ごはんを食べると?

- ・体温が上がって、体が目をさまします。
- ・脳にエネルギーがいきわたり、頭がよくはたらきます。
- ・腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

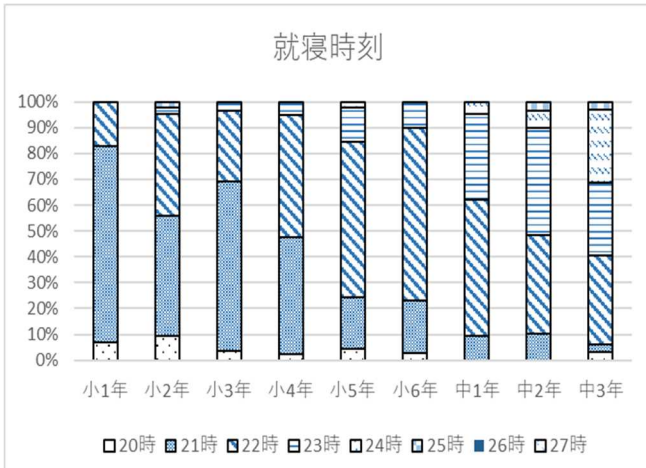
◎どんなものを食べるといいの?

- ・たんぱく質→体温を上げます。(肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品など)
- ・炭水化物→脳へのエネルギーになります。(ごはん、パン、めん、シリアルなど)

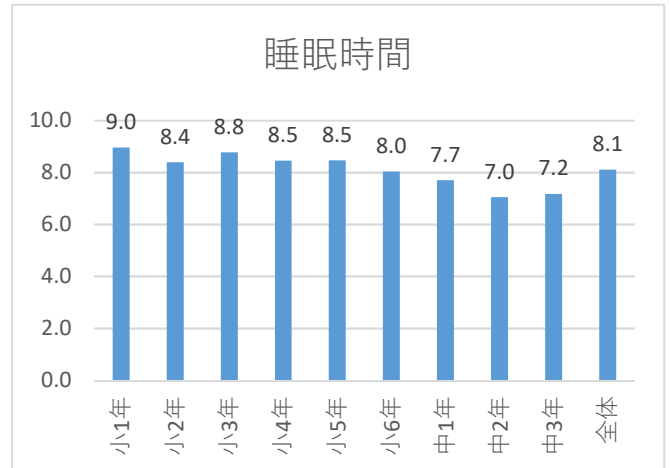
★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!



就寝時刻



睡眠時間



- 学年が上がるにつれ就寝時刻は遅くなり、睡眠時間は短くなる傾向がある。
- 特に中学生は就寝時刻が遅くなり、睡眠時間も減っている。

今回の生活習慣チェックは、ゲームやテレビなどのメディア機器を使用する時間が長くなってしまったり、寝る時刻が遅くなったりと振り返っている児童生徒がみられました。メディア機器の使用を控えることで睡眠時間も学習時間も確保することができます。今回の結果では、メディア機器の平均使用時間が全体で2.6時間でした。しかし、中には5時間を超えて使用する児童生徒もいました。睡眠と勉強とメディアのバランスをもう一度考えてみましょう。

メディア機器の使用時間

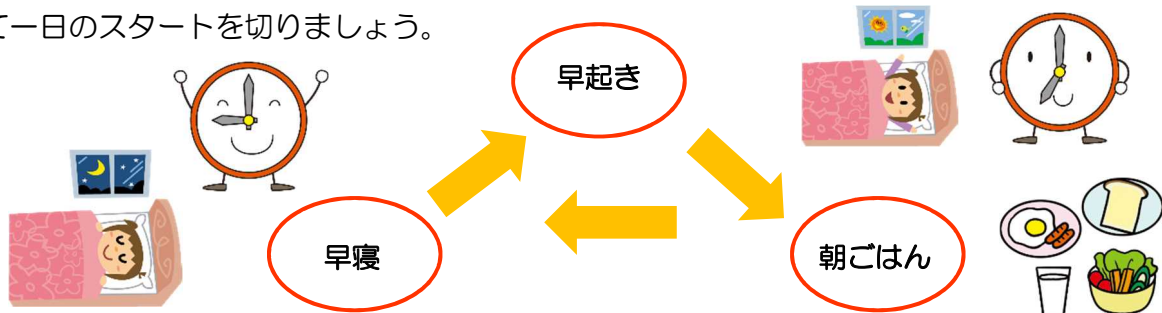
小2	2.4
小3	3.0
小4	2.8
小5	2.8
小6	2.7
中1	3.1
中2	2.1
中3	2.2
全体	2.6

(時間)

早起きから
スタート！

正しい生活リズムを身に付けましょう

「就寝時刻が遅い→朝起きられない→朝食や排便の時間を確保できない」という流れになっていませんか？まずは、早起きが一日を決めます。正しい生活リズムをつくるために早起きして一日のスタートを切りましょう。



10月3日（火）地域学校保健委員会が開催されました！！

高林中学校区3校のPTA役員の方々や教職員、高林中学校区学校薬剤師の君島三千代様、高林小学校歯科医の馬渡亮司様に御参加いただきました。お忙しい中、ありがとうございました。今年度の高林中学校区の健康課題として「メディア機器の使用」と「視力低下」が挙げられたため、一般社団法人 安心安全インターネット塾 代表理事 勝野 祐子 様をお招きし、「メディア依存の弊害とその予防・対策」という題で、講話をいただきましたので、御報告します。

高林公民館を会場とし、勝野先生とオンラインで開催しました。



高林公民館



高林小学校 学校歯科医
馬渡 亮司 様



三校 学校薬剤師
君島 三千代 様

勝野先生からの講話内容は以下のとおりです。

- ・メディア依存確認の必要性
- ・メディア依存がもたらす体への弊害
- ・メディア依存への対策

依存対策として「取り上げる」は絶対ダメ

- ・無理矢理やめさせようと対立するより、それ以外の「楽しいこと」に親子で一緒に取り組んだり、考えたりするのを手伝ってあげることが大切です。

ネット依存のチェック

「はい」はいくつ？ 5つ以上「はい」がある人は依存の疑いがあります。

- ① インターネットに夢中になっていると感じるか
- ② 満足を得るために、ネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じるか
- ③ 使用時間を減らしたり、やめようとしたが、うまくいかなかったことが度々あったか
- ④ ネットの使用をやめようとしたとき、落ち込みやイライラなどを感じるか
- ⑤ 意図したよりも、長時間オンラインの状態にいるか
- ⑥ ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあったか
- ⑦ 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にウソをついたことがあるか
- ⑧ 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使うか