

# ほけんだより2月

令和6年 2月1日  
新開小学校 保健室

1月から「寒いなあ」と感じる日が多い冬となりました。風が強い日、非常に乾燥していて湿度が10%以下の日もあります。インフルエンザが長居をされていてまだまだ油断できません。湿度を上げ温かくお過ごしください。



## メディア利用時間

今回の「冬休み元気カード」には、メディア利用時間を記入する欄を設けました。記入された時間がどの程度現実と乖離しているかはさておき、傾向を知る材料としてそのまま報告します。

### 【1日の平均利用時間】

かがやき	72
低学年	76
中学年	97
高学年	131

(分)

1月の身体計測での聞き取りによると、年末年始のためテレビを見る時間がいつもより多かったようです。次にスマホ(SNS、ゲーム、動画)を利用する児童が多く、高学年になるとSNSをやっている時間が増えています。また、ゲームに熱中した児童は長時間化しています。反面、あまりパソコン(タブレット)は利用していません。

利用時間が少なかった児童は、外出やスポーツ等をする機会が多かったり、そもそもあまりメディアを利用しない過ごし方が定着しているようでした。

※関連して、学校保健委員会だより「ゲーム依存を防ぐ家庭での取り組み方」講演報告をご覧ください。

### 1月身体計測の結果から

各学年の4月からの身長・体重の平均伸び幅を報告します。



1年生男子; 4.7cm2.1 kg増	女子; 4.5cm1.7 kg増
2年生男子; 4.6cm2.1 kg増	女子; 3.8cm1.4 kg増
3年生男子; 4.1cm2.5 kg増	女子; 4.2cm2.1 kg増
4年生男子; 3.8cm2.6 kg増	女子; 4.5cm3.0 kg増
5年生男子; 4.3cm3.2 kg増	女子; 4.8cm3.0 kg増
6年生男子; 5.2cm3.9 kg増	女子; 3.5cm3.1 kg増



保健室南側に枝だけになってしまったモミジがあり、ある日、そこにメジロがちょこんととまっていた。緑の羽下の羽毛をいっぱい膨らませ、まんまるした姿が何ともかわいらしかったです。春はそこまで来ているようです。

☆保健目標☆  
朝ごはんを食べて  
登校しよう



朝食は学校で元気に過ごすために必要です。食べないで登校すると3・4時間目に気持ち悪くなったり頭痛になったりします。

### 目と心(脳)の健康のために...

- メディアとの間隔を離す
  - ・タブレット、スマホ、ゲーム機から30cm離して見る
  - ・テレビは、縦の長さの3倍離れて見る
- 目の休養をとる
  - ・こまめに休憩
  - ・目を温める
  - ・遠く⇔近くを見て目の運動



### 感染症情報

市内の小中学生に、新型コロナ、インフルエンザ、溶連菌、感染性胃腸炎が流行っています。本校では1~2名の発症者ととどまっています。