



# ほけんだより

R3. 11. 19

No. 6 保健室

少しずつ冬に近づいている季節ですが、日中は暖かさが感じられる日が多く、深谷小学校の校庭には元気いっぱい遊ぶ子供たちの姿が見られます。薄着で過ごす子供も多く見られ、たくましさを感じます。

最近、新型コロナウイルスの発生も減少しており、このまま落ち着くことを願うばかりです。ご家庭におきましては引き続き朝の健康観察・健康管理をよろしく願います。

## ～ 秋の身体計測・視力検査結果について ～

### 1 健康手帳について

今回の結果(身体計測・視力検査)を記入しました(P10,11)。ご確認いただき、保護者印の押印をお願いします。連絡用封筒(保健)に入れ、11月26日(金)までに担任に返却をお願いします。

### 2 受診について

視力の低下が見られた児童については、「秋の視力検査結果のお知らせ」を配付しました。目の病気の早期発見や見えづらさの解消のため早めの受診をお願いします。

## 近年、中高生のネット・ゲーム依存が急増しています

依存に陥ってからではルールが通用しなくなってしまうため、家庭でのルール作りは未然防止のために大切です。子供の健康と将来のために、私たち大人は子供の生活習慣を子供任せにせず、一緒に築くことでやがて自分で管理する力を身に付けさせていくことが大切です。

### ネット・ゲーム依存の診断基準

- ・ 使用時間のコントロールができない
- ・ 日々の生活でネット・ゲームが最優先される
- ・ ネット・ゲームにより明確な問題が起きている
- ・ 問題が起きているがネット・ゲームを続けている



生活の様子をチェックし、サインがみられる場合は、家庭でのルールを見直しましょう。

保健室ではルールづくりのポイントについてご相談にのることもできます。

### ネット・ゲームの過剰使用のサイン

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 遅刻・欠席・早退が多い      | <input type="checkbox"/> 忘れ物が多い           |
| <input type="checkbox"/> 授業中によく居眠りをする     | <input type="checkbox"/> 人の話を聞いていない       |
| <input type="checkbox"/> 保健室をよく利用する       | <input type="checkbox"/> 休み時間は一人で過ごすことが多い |
| <input type="checkbox"/> 成績低下             | <input type="checkbox"/> ネット上の情報に敏感       |
| <input type="checkbox"/> 切れやすくなった、暴力的になった | <input type="checkbox"/> 話題のほとんどはネット・ゲーム  |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい、だるそうにしている  | <input type="checkbox"/> いつも眠そうである        |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない、体重が減ってきた   | <input type="checkbox"/> 集中力がない           |
| <input type="checkbox"/> いつもイライラしている      | <input type="checkbox"/> 頭痛を訴える           |



