

# ほけんだより



令和6年10月31日  
大和田小保健室  
おうちの方と一緒に  
読みましょう。

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭(にいなめさい)」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。

## 感染症注意報

感染症流行の季節がやってきました。大和田小でも、感染症でお休みする児童が出ています。一人一人が、うつらない・うつさないための基本を確認していきましょう。

### 手洗い

手のひら・つめ・  
親指のまわり・手の  
甲・指の間・手首を  
20秒以上かけて  
洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみを  
するときは、腕や  
ハンカチで  
飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水  
などの症状が  
あるときは無理  
せず休もう。



## 空気も気持ちも換気でリフレッシュしよう

### 換気をしないと…

#### 二酸化炭素が増える

人は1日に480リットルもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると、酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。



#### カビやダニが発生しやすくなる

窓を閉めきっていると結露がでやすくなります。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。



#### ウイルスや細菌がたどよう

室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。



#### においがこもる

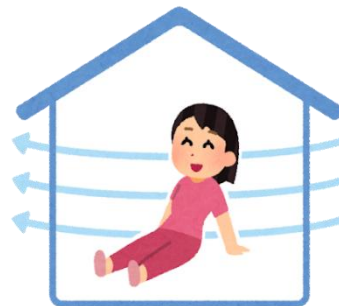
汗やお弁当、給食などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。



## 換気をしましょう

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康に過ごしましょう。

換気をするときは、空気の「入口」と「出口」ができるように**2か所以上の窓を開けましょう**。また、**部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的**です。



Q. エアコンがついていれば、換気はいらない？

👉 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしたりして、また戻しているだけ。有害物質は出て行かないので換気が必要です。

Q. 換気をすると寒いし、窓は少しだけ開けておけばいい？

👉 10～20センチを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなります。30分に1回など時間を決めて換気しましょう。寒さ対策も同時に行いましょう。

Q. 換気扇を回しておけば十分ですか？

👉 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

## スマートフォンと心 ～スマートフォン依存症～

厚生労働省研究班の2018年の調査では、中高生のおよそ93万人(14.2%)、「インターネット依存」の傾向があると推計されています。また、現在ほとんどの世帯でスマートフォン(以下スマホ)を保有しています。

### ■ スマホで利用できる依存しやすいコンテンツ

👉 パズルゲーム等に代表される「ゲーム」、LINE、Instagram、Xなどの「SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)」

### ■ 依存しやすい理由

- スマホ自体がもち運びしやすく、時間や場所を選ばず「いつでも」「気軽に」扱えること
- スマホで扱えるコンテンツ自体にアクセスを促す仕掛けが凝らされていること(アクセスしてログインするとそのコンテンツ内で利用できるポイントが獲得できるなど)

### ■ スマートフォン依存症への対応のポイント

👉 特効薬はありません。スマホ内のコンテンツ以外のものを幅広く楽しめるようになり、スマホ使用の優先度を下げることが目標とすることが大切です。

#### ① 本人の思いに寄り添い、頭ごなしに否定しない

「スマホでどんなアプリを使っているの」「どんなゲームをしているの」と会話をしつつ、**本人の気持ちを引き出すように対話を進めていきます**。そうすることで、本人も答えやすく、なおかつ頭ごなしに否定する状況も避けられて信頼関係も形成しやすくなります。

#### ② スモールステップを心がける

いきなり「スマホを全く触らないようにする」、「ゲームを完全にやめる」という目標を設定しても無理が生じ、長続きしません。**まずは、スマホの使用時間を1割減らすところから始めます**。それができたら今度はさらに2割減にする、というように超えられそうな目標を設定して積み重ねていきましょう。

予防的な意味合いでは、「家庭内であらかじめスマホ使用のルールを決めておく」ことも重要です。**スマホ以外に楽しいと思える活動(キャンプ、買い物、一緒に料理を作るなど)を知る機会を日頃から設けることも大切です**。

