



# すこやか



令和7年9月25日

NO.7

富岡小学校 保健室

## 感染症にご注意ください!



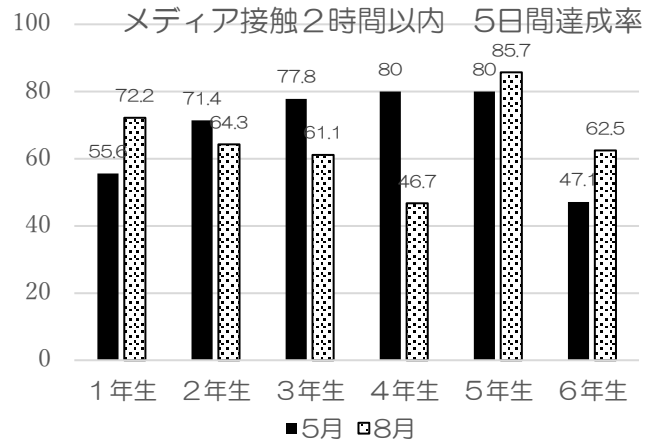
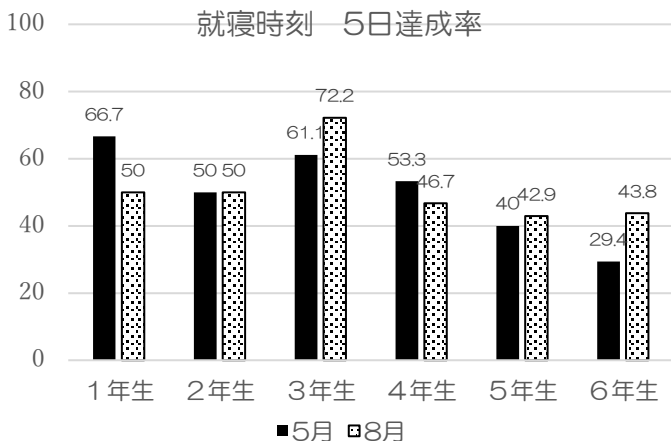
9月に入っても厳しい暑さが続いていましたが、比較的過ごしやすい気候になってきました。休み時間に体を動かして遊んだり、体育の持久走記録会で長い距離を走ったりしますので、**水筒**とともに**タオル**の持参もお願いします。

上越市では、新型コロナウイルス感染症がみられています。富岡小でも、感染拡大にはなっていませんが、感染症が見られます。お子さんに咳や鼻水の症状がある場合は、暑いですが、**マスクの着用**をお願いします。また、**ランドセルに予備**を入れていただけると幸いです。

## 生活リズムチャレンジ週間の取組

### ありがとうございました。

夏休み明けの生活リズムを整えるために、チャレンジ週間の取組を行いました。取組の初日は生活のリズムを元に戻すことに苦労している人もいたようですが、継続することでリズムが整ってきたとの感想が聞かれました。これからも、ご家庭の生活スタイルに合わせて、子どもたちと相談しながら、継続していただくとありがたいです。



5日間での達成率を見ると、全体的に50~60%ぐらいでしたが、4日の達成率では80%を超えていました。メディアの時間を2時間以内にとすると、暇な時間ができてしまいます。チャレンジ週間では、その時間に本を読んだり、工作をしたりと工夫をして取り組んでいたようです。それが普段にも生かしていけるといいですね。

## 発育測定の結果を配付しました。



9月に実施した発育測定の結果を封筒に入れ、配付しました。用紙はご家庭で保管をお願いします。封筒は今後も使用しますので、学校に返却してください。

# 学校保健委員会を開催しました。

〈テーマ〉 ゲームやデジタル機器との上手な付き合い方を考える

講師：上越教育大学 准教授 田中 圭介 様

子ども達の多くが使用しているデジタル機器ですが、使い方によっては、健康を害することもあります。自分たちの使い方がいいのか悪いのか、使用時間はどうか…今回は、上越教育大学の田中先生から「デジタル機器との上手な付き合い方」についてご講演いただき、自分たちの生活を振り返ってみました。

## ゲームやスマホにハマる理由



子どもたちの力で抗うのは難しい

- 便利で楽しいから。
- メーカーによって、たくさんの子供が「ハマって」「売れる」ように作られているから。
- ゲームやスマホのやりすぎは、心や体をだんだんとこわしていく。
  - ・生活（例：遅刻、勉強、睡眠）
  - ・人間関係（例：家族や友達）
  - ・心や体の健康（例：視力、体力、ストレス）



やりすぎが続くと『依存』と呼ばれる病気になることもある。

## 田中先生からのアドバイス

**重要!**

- ・家族と一緒にルールを決める。（時間や使い方）
- ・やるべきことをやってから、ゲームやスマホをする。（ごほうびは後に）
- ・他に打ち込めること、好きなことを見つける。  
（ゲーム等で得られる楽しいという気持ちや人との繋がりは、他の活動でも得ることができる。）

