

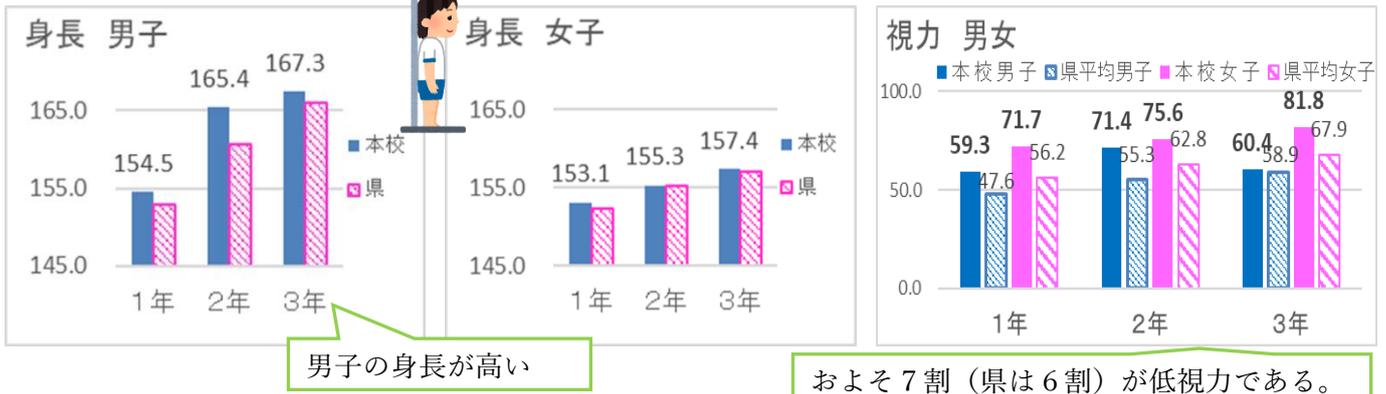
# 保健だより



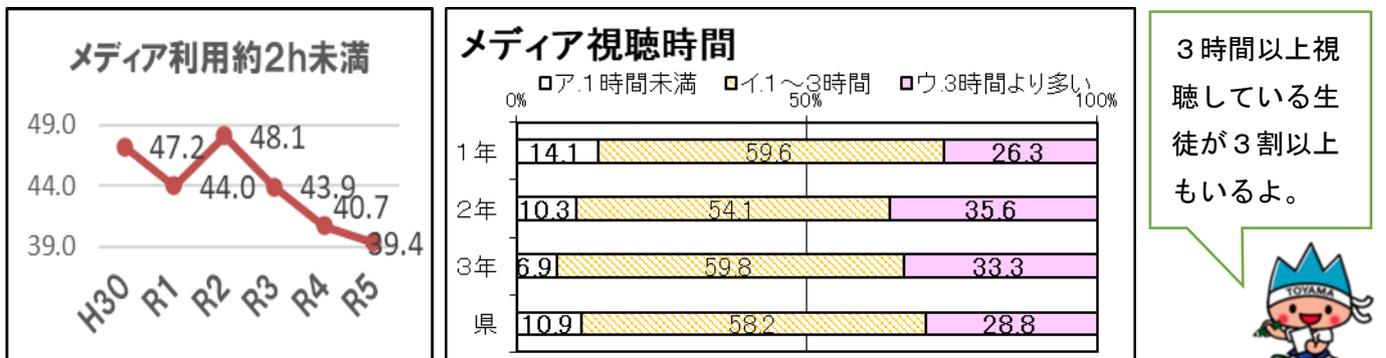
もうすぐ冬休みですね。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、皆さんの体調はいかがですか。家族や親せきと楽しい時間を過ごしてください。

## 学校保健委員会がありました。(11月29日(水)開催)

### 【発育状況】…県平均と比較



### 【健康意識調査(とやまゲンキッズ作戦より)】



#### ○保護者より

- ・ネット依存は小学生の増加を受けて、これからも増えるだろう。視力も同様である。親の利用時間との関係が深いと聞き、はっとさせられた。

#### ○教員より

- ・グループラインやインスタグラムの書き込み内容によって人間関係のトラブルが発生している。
- ・授業中、眠そうにしている生徒が各クラスに3~5人いる現状がある。

#### ○学校医 刑部先生より

- ・就寝前にネットを使うとブルーライトの影響で体内時計が2~3時間ずれ、時差ボケ状態になる。本人が自覚することが必要である。
- ・ネット越しは冗談でも不安材料になりうる。一生の問題の9割は人間関係とも言われている。人に会うだけでも嬉しくなるのでリアルな関係を大切にしてほしい。ネットは広辞苑のように使いたいものだ。



# ネット依存に関する講演会

11月29日(水) 富山大学医学部 准教授 山田正明先生にお越しいただき、「医師から見た子どものネット依存」について、1、2年生の生徒及び保護者(希望者)を対象にご講演をいただきました。



## 【生徒の感想】



- ・依存症になると、脳が小さくなるのが分かり、怖くなった。ネットを使用する時間を減らしたい。
- ・ネットを2時間以上使っていると、勉強をしてもテストの点数が低くなっていることに驚いた。
- ・スマホを長時間使うと視力が下がるし、(眼位が変わって)手術が必要になる時もある。1時間見たら、遠くを見て目を休めたい。
- ・ネットの使い方について家族で話し合い、ルールを決めて、みんなで気を付けたい。

# 「いのちの教室」(第2学年)

12月8日(金) 済生会高岡病院 助産師 五島尋子先生、山本この実先生にお越しいただき「いのちの現場から伝えたいこと」と題して講演をしていただきました。また、講演の後には「妊婦体験」「新生児抱っこ体験」「胎児人形抱っこ体験」をしました。



## 【生徒の感想】

- 妊婦体験……………しゃがむだけでも大変。この重さをずっと感じながら生活をしていたのはすごい。
- 胎児抱っこ体験……………成長していくまでの重さや大きさを手で感じた。あんなに小さかったのかと驚いた。
- 赤ちゃん抱っこ体験…すごくかわいい。命の重みを感じた。
- 親が妊娠中から一生懸命頑張ってくれた分、何事にも一生懸命取り組みたい。「死ぬ」や「死にたい」と簡単に言ったらだめだと思った。支えてきてくれた親や周りの人に感謝をして生きていきたい。