



ほけんだより 3月号

令和7年3月21日(金)

館林市立第四小学校 保健室

少しずつ寒さが和らぎ、暖かさをを感じる日も増えてきましたね。みなさん毎日健康で楽しく過ごしているでしょう。気がつけば卒業式・修了式まであと数日です。今の学年をまとめ、新たな学年・学校への準備は出来ているでしょうか。春休みが明けたら新しい生活がはじまります、良いスタートが切れるように規則正しい生活習慣を心がけましょうね。

イヤ～な季節...



花粉症 シーズンがやってきた！

毎年春が近づくと「目がかゆい!」「くしゃみ鼻水が止まらない!」なんてことはありませんか?もしかしたら「花粉症」の症状かもしれません。ひどくならないためにはどんなことをするとよいのでしょうか。

tips /

人の体は中に異物が入ってくると、細胞は異物に対応するために「抗体」を作り出します。この抗体が必要以上にはたらきすぎてしまうことを「アレルギー」といいます。花粉症も花粉によって引き起こされるアレルギーのひとつなんです!



こんな症状があるよ...



花粉症の
主な症状



花粉対策 5選!



花粉が飛びやすい日

- 乾燥していて風が強い日
- 晴れ気温が高い日
- 雨がふった次の日



部屋に入るときは花粉をはらう



手や顔を洗う



花粉が多い日はなるべく屋内で過ごす

1年間の保健室利用状況

1年間の来室者数



人

病気

人

理由

- 1位
- 2位
- 3位

ケガ

人

理由

- 1位
- 2位
- 3位

この1年
けが・びょうきなく
すごせたかな?





学校保健委員会だより



保健委員会のみなさん
はっぴょう つか さま
発表お疲れ様でした!

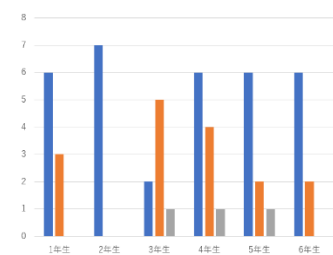
3月12日(水)に、令和6年度「館林第四小学校学校保健委員会」を開催しました。今回は学校医、学校歯科医、学校薬剤師、関係職員が参加し、児童保健委員会児童による発表、診断結果等に基づく健康課題の協議を行いました。今年度は「考えよう!メディアとわたしの健康」というテーマのもと、メディア機器の使い方と生活に着目して児童保健委員でスライド発表を行いました。

「四小の実態」・9割以上の児童がメディア機器をつかっている
・高学年ほど寝る時間は遅くメディア使用時間が長い・睡眠前のメディア機器使用多い・ルールがある家庭は半数ほど



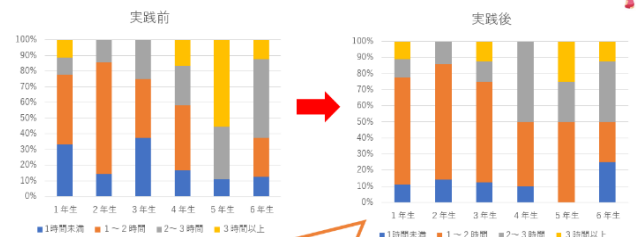
アンケート結果(一部抜粋)

1. 自分用のスマホやタブレット、ゲーム機を持っていますか?



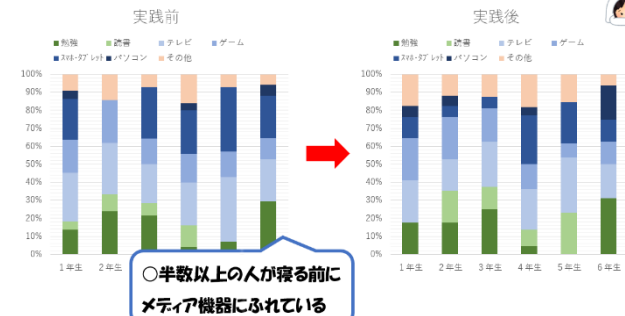
○90%以上の人がメディア機器を持っているか、使っている
○低学年でも自分のメディア機器を所持している児童は多い

2. あなたは学校がある日に、どれくらい「メディア機器」をつかいますか? (例:スマホやタブレット、テレビ、パソコン、ゲームなど)



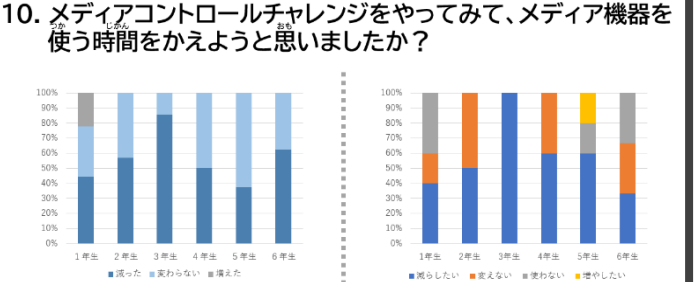
○メディアコントロール後、使用時間減った!

8. 夜寝るまでのあいた時間に何をしていることが多いですか?

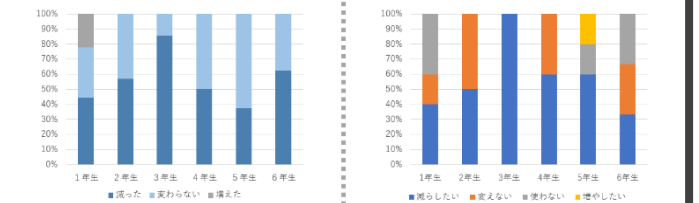


○半数以上の人が寝る前にメディア機器にふれている

9. メディアコントロールチャレンジをやってみて、「メディア機器」を使う時間はかわりましたか?



10. メディアコントロールチャレンジをやってみて、メディア機器を使う時間をかえようと思いましたか?



メディアとうまく付き合うため わたしたちにできること!

- ☐ ねる前はメディア機器を使わない
- ☐ 目を休める時間を作る
- ☐ 元気よく外で遊ぶ
- ☐ 家庭のルールを作る・確認する
- ☐ メディア以外の楽しみを見つける
- ☐ メディアを使っている時間を測る

学校医・学校薬剤師さんからの指導助言

- ・調べものなどには便利ですが、動画やゲームなど実際は楽しい方向に行ってしまうがち。時間を守っての使用が大切です。
- ・メディアとは生活する上で付き合わざるを得ない。個々人で使い方について意識していけるとよいですね。
- ・メディアは使い方次第では危険なことも多い!気をつけて使うようにしましょう。

保護者の方へ

メディアコントロール週間では、ありがとうございました。今後とも、学校保健活動へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

