

すこやか



花田小学校
保健室
R7.7.9

なつやす 夏休みが近づいてきました。楽しみな子も多いと思います。
せいかつ 生活リズムは今までどおりで、充実した44日間を過ごしてください。
がついついたち 9月1日に、元気なみなさんの姿をまっています！

7月・8月の保健目標

なつ びょうき き
夏の病気に気をつけよう！

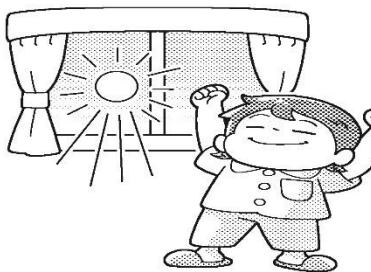
夏バテなどの夏の病気を防ごう！

なつ やす 夏休み

生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

あさお 朝起きたら日光を浴びる



コツ2

3食を決まった時間に食べる



コツ3

日中は体を動かす



なつやす 夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

© 少年写真新聞社 2025

保護者の方へ

- 健康診断の結果や食物アレルギーなどで、受診が必要なお子さんは、夏休みの間に受診をお願いします。
- 第1回スマイル点検を、8月22日(金)～8月 31日(日)に行います。羽田中学校・羽根井小学校と同じ時期に行います。用紙は夏休み前に持ち帰ります。なくさないようお願いします。
- ふり返りを記入して、9月4日(木)までに、提出してください。

9月身体測定・視力測定

3日(水)	6年
4日(木)	5年
5日(金)	たんぽぽ・4年
8日(月)	3年
9日(火)	2年
10日(水)	1年

第一回学校保健員会

「親子で学ぼう！スマホやゲーム…なかなかやめられないそのわけは！？
～デジタル社会の中で、子どもの脳を守るために親ができること～」

6月18日の学校公開日に行いました。事前のアンケートや、暑い中のご参加、ありがとうございました。

講師の富岡先生・坂本先生からスマホ・タブレットなどの情報機器の脳への影響について話を聞きました。



夏休み スマホ・メディアについて 家族で考えてみましょう

講師の富岡先生・坂本先生の講話の内容を、脳への影響を中心に抜粋しました。

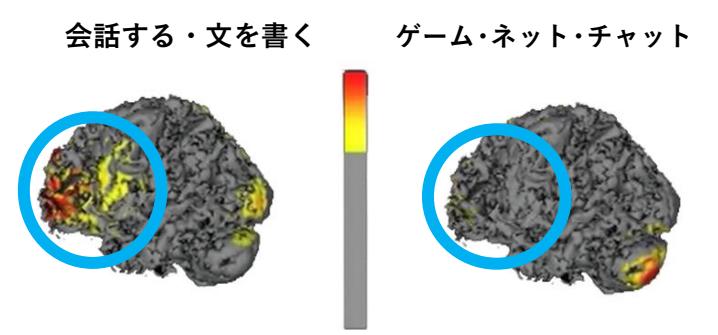
夏休みは気温が高く、昼間も屋内で過ごす時間が多くなりがちです。つい、ゲームやスマホで時間を過ごしてしまいがちですが、長時間利用することの影響を踏まえて、ご家庭で利用について考える機会を作っていただけたらと思っています。

1. 前頭前野の働きが低下

人の会話や文を書くとき、脳の前頭前野が赤や黄色になり活動量が高くなっていることを示しています。

対して、ゲームやネットなどは、前頭前野がグレーで活動量が低いことがわかります。

この低い状態が長期化することで、電子スククリーン症候群から依存症へとすすんでしまう可能性があるのです。



※カラー版を後日安心メールで配信します。

2. 刺激の強さ(ドーパミン)

勉強やスポーツは疲れたりあきたりしますが、ゲームやスマホはずっと見ていられます。その理由はドーパミンです。ドーパミンは幸福感や快楽をもたらすホルモンで、強い刺激で大量に出し続けると神経が鈍くなり、依存症を引き起こす可能性があります。ゲームやスマホの刺激は覚せい剤並みの強さがある刺激と考えられており、絵本やおもちゃなど通常の刺激では、ドーパミンが出にくくなってしまいます。その結果、ドーパミンを出そうとして、より刺激の強いゲームやスマホのアプリを見ようとしてしまいます。



3. 依存性

依存をおこしやすい条件を、三つの視点で考えます。

- ① 年齢と性別: **影響大** 12歳以下 > 12歳以上 男子 > 女子 **影響小**
- ② 脳のタイプ: 刺激に強かったり弱かったり、個人差がある。兄弟でもタイプは異なる。
- ③ 使うデバイス: **影響大** スマホ > タブレット > パソコン **影響小**

4. 学習面(中学2年生の勉強時間とスマホ使用時間と数学の点数の関係)

平成25年学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト(仙台市)で、4グループに分けて点数の関係をみたところ、高得点は**A** **C** **B** **D**の順でした。つまり、スマホ利用時間が長いことは、勉強時間以上に脳への影響があることがわかります。

A 每日2時間勉強 スマホ60分以下	B 每日2時間勉強 スマホ4時間以上
C 勉強30分以下 スマホ60分以下	D 勉強30分以下 スマホ4時間以上

5. 家庭内暴力と不登校の件数

平成25年ごろから小学生の家庭内暴力の件数が増え、10年前と比べ11倍になっています。また、令和6年文部科学省調査から、小中学生の不登校者数は過去最多の34万6千人で、そのうち小学生は10年前の約5倍になっています。ちょうど、スマートフォンやLINEなどのSNSが普及し始めた頃と時期が重なっていると考えられます。

夏休みに、家庭でメディア利用について様子をみたり、話題にしたりしてくださると幸いです。