

# 『ほけんだより』11月

令和4年11月1日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

夕暮れも早くなり、秋の深まりや冬の足音を感じます。それとともに、体調をくずして休む人や、朝なかなか起きられない人も増えてきました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行り始める時季です。いつも以上に、規則正しい生活リズムを心がけて、手洗い・うがい、マスクの着用や換気で感染症を予防しましょう。

## 11月 保健目標 心の健康を考えよう

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ①6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ②深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）



以下は、本校学校薬剤師 西崎先生の「香害」についてのコラムです。

### 香害とは？

柔軟剤、合成洗剤、消臭除菌スプレー、制汗剤、芳香剤など、主に強い香りを伴う製品による健康被害のこと。

症状は深刻

- 香りがつらい
- 頭痛
- 吐き気
- めまい
- 記憶力低下
- 集中力低下
- 全身が痛い

化学物質過敏症に

- ▶学校や職場に行けない
- ▶家から出られず引きこもる人も



参考：本誌2018年7月号「香害」で体調不良が急増！、「香害は公衆衛生リスク」 水野瑞子著（ジャパンマシニスト社）

自分にとって快適な香りでも、不快に感じる人がいるかもしれません。次回、どうしたら「香りの害」を防げるか、ご紹介します。

## 長子配布

### 学校保健委員会が開かれました

10月8日（土）に令和4年度学校保健委員会を開催しました。今年度は、さぬきっ子安全安心ネット指導員の岡見珠美さんより『スマホやタブレット、ゲーム機の利用と健康について考えてみよう』という題で、ご講話いただきました。講話の内容と、参加した6年生・保護者の感想の一部をご紹介します。



#### インターネットを利用するメリット・デメリットは？

##### ～メリット～

- ・ 情報がすぐ手にはいる
- ・ 離れている人とも交流することができる
- ・ (運動能力に関係なく) 楽しめる など

##### ～デメリット～

- ・ 目や脳が疲れる
- ・ トラブルに巻き込まれてしまうことがある
- ・ 顔を合わせての交流が減る など



#### ★自分でコントロール★

私のメディアバランス  
(健康的なメディア選択)を  
みつけよう!!

ネット・ゲームの優先度を  
2番以下にしよう

#### ● どういう状態になったら依存症？

ネットやゲームに心をうばわれて優先し、自分で時間の調整やコントロールができなくなり、健康面や生活面に重大な悪影響がでてくる状態。予防・治療が必要な病気。 →特にゲームは依存性が強い！

#### ～ ルールづくりと相談しやすい環境づくり ～

家でのルールを決めているものの、守れていないということはありませんか？どんなルールかは、発達段階や環境によっても違います。ルールが窮屈であれば、守らないのではなく、話し合っ調整していきましょう。

#### 大人と子どもの歩み寄り3つのポイント

- |      |                                       |   |       |                                      |
|------|---------------------------------------|---|-------|--------------------------------------|
| 【大人】 | <input type="checkbox"/> 事情も聞かずに怒らない  | → | 【子ども】 | <input type="checkbox"/> すなおにちゃんと話す  |
|      | <input type="checkbox"/> 心配しすぎて大騒ぎしない | → |       | <input type="checkbox"/> こまったら相談する   |
|      | <input type="checkbox"/> なんでも勝手に決めない  | → |       | <input type="checkbox"/> 一緒に決めたことは守る |

#### 【6年生の感想】

- ・ ネット・ゲームを使うので、画面との距離をとり、自分なりに健康にも気を付けたいです。
- ・ ゲームを持っているので、自分でコントロールできるようにがんばりたいです。そして、するときは時間を決めて、休憩をとりながらしたいです。

#### 【参加した保護者の感想】

- ・ 大人よりも子どもの方が知っていることもあり、頭ごなしではなく、スマホやタブレットの大切さなどを知った上で話し合っしていきたいです。
- ・ 普段のコミュニケーションを大切にして、子どもの気持ちを尊重し、叱らず、誘おうと思います。