

すこやか

大津市立逢坂小学校 保健だより

～おうちのひとといっしょに

よみましょう～

2023.12.1発行

あさゆう、ずいぶんとさむくなってきました。か、は、ま、おと、ふゆ、ちかづく
足音も重なっているようです。

てんきよほう、かつよう、きおん、きあつ、へんか、そな、たいちようかんり、つと
天気予報を活用して、気温や気圧の変化に備え、体調管理に努めま
よう。いつもとようすが違うときは、早めの休養も心がけましょう。

12月22日は「冬至」。この日にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を
こ越せるといわれています。あたたかいお風呂、おすすめです。

ふゆ、げんき、す
冬も元気に過ごしましょう。



ふゆ
げんき
す
冬を元気に過ぐそう！

ウイルスから体を守る 3つの技！

マスクガード



マスクをしていればウイルスが
とちふせ、すこ
飛び散るのを防げるよ。吸い込
むウイルスも減らせるよ。

げんき
たか
元気マンは、3つの技でウイルス
と戦っているよ。みんなも一緒に
やってみよう。

手洗いアタック



つか、て、あら、こう
せつけんを使って手を洗えば効
かばつぐん、あら
果抜群。こまめにウイルスを洗
なが
い流そう。

換気ハリケーン



さむ、ときどきまど、あ
寒くても時々窓を開け
てウイルスを追い出そ
う。気持ちもすっきり
するよ。

元気マンの 元気の秘密！

げんき、さむ、ふゆ
元気マンは、寒い冬
でも元気いっぱい。
理由を教えてください！

はや、お、はや、お
早寝早起
する



あさ
朝ごはんを
食べる

うんどう
運動する

みんなもやって、
元気マンになろう！

やけどに気をつけよう!

寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。



カイロは直接肌に貼らない

正しい使い方をして、安全に温まらしましょう



アンロンマンのほっぺ

保健室コラム

▼先頃、文部科学省から 2022 年度の「学校保健統計調査」が公表されました。特筆すべきは、視力 1.0 未満の小中高生の割合が「過去最高」を更新とのこと。子どもたちの視力が低下し続けている実態が浮かびました。これには、スマートフォン(スマホ)やタブレット端末の長時間使用が影響しているとみられています

▼調査によると、裸眼視力が 1.0 未満だった児童生徒の割合は、小学校37.88%、中学校61.23%、高校71.56% ▼調査が始まった1979年度では、小学校17.91%、中学校35.19%、高校53.02%だったことと比較すると、その差は歴然です▼文科省が進めるGIGAスクール構想で、授業でもタブレット端末を操作することが増えました。スマホやタブレット端末は、テレビやゲーム機よりも手軽にいろいろなものにアクセスでき、家庭でもつい使用時間が延びがちです。これは、子どもだけに限ったことではありません。また、スマホが我々に与える影響は、視力だけにとどまりません▼平成 25 年に仙台市の中学生を対象に行われた調査では、右表のような結果が出ていて驚かされます。これは、数学テストの平均点を、生徒の様子に分けて示したものです▼表の左上は、家で2時間以上勉強していてスマホも使わない生徒で、平均点は最も高く75点です。また、表の右下は勉強せずにスマホを4時間以上使う生徒で、平均点は48点と最も低くなっています。わかりやすい結果です。

	平日、学校以外で 2時間以上勉強する	家では勉強しない (30分以下)
スマホをほとんど 使わない (60分未満)	75点	64点
4時間以上使う スマホを毎日	57点	48点

数学

平成25年 学習意欲の科学的に関するプロジェクト：仙台市

▼ところが、毎日勉強していても、スマホを4時間以上使う生徒は(平均 57 点)、家で勉強しなくてもスマホを使うこともない生徒(平均 64 点)に負けてしまっているのです▼これは、スマホの使用時間が長くて他のことができない、というだけでは説明が付きにくいことです▼その後の追跡調査等から、スマホによる学力低下は、学習時間や睡眠時間とは直接関連しないことがわかってきており、スマホの使用そのものが直接成績に影響を与えている可能性が考えられています。スマホを使うことで、何か根本的にまずいことが起きていて、勉強しても勉強してもなかなか入らないような頭になっているということになります▼スマホ依存という言葉も聞かれます。薬物依存やアルコール依存と同じように、依存症の脳科学からも、スマホが脳に与える影響を憂う声があります。同じ追跡調査から、スマホの使用をやめると学力が回復するという結果も出ています▼スマホは子どもにも大人にも必要不可欠なツールになりつつあります。便利けれども安易な使用にならないよう、取り扱いには十分な注意が必要です。使用時間や用途を、意識してコントロールしていきましょう。

参考文献：川島隆太著／スマホが学力を破壊する／集英社新書