

すこやか



令和6年12月
鴨池小学校 保健室
ほけんだより

10月の身体計測結果と視力検査の結果をお渡ししています。あわせて、むし歯治療の受診報告がまだの御家庭へは受診のおすすめの文書もお渡ししています。

年末年始の御多用の中ですが、子供たちの健康も大切です。まずは受診の御予約からお願いします。

もうすぐ冬休みです。体調を整え、どうぞ、御家族元気に新しい年をお迎えください。

インフルエンザ流行注意

12月に入り、インフルエンザ流行注意報が出されました。他にも、マイコプラズマ感染症、リンゴ病など、さまざまな感染症が流行しているこの時期です。

体調がすぐれないときは、無理をせず、まずは体を休めてほしいです。

またかぜ様症状がある場合は、マスク着用もお願いします。



メディアについての出前授業

12月14日(土)に、指宿竹元病院より外村完治さんを講師にお招きし、ゲーム・スマホとの付き合い方についてお話をいただきました。子供たちの感想の一部を紹介します。



ゲームは21日間続けると「やるのが当たり前」みたいになるということが驚きました。

私は勉強をしてから動画を見るようにしていて、あとから楽しみがあって、ドキドキワクワクします。その正体が「ドーパミン」だと知りました。

そして勉強が終わったら動画を見るので、家族と話す時間が少ないことに気づきました。今日からは、話す時間を増やしたいと思います。

私たちが幸せを感じる時はドーパミンが出ているからで、スマホはドーパミンを出す要素が多いため止められなくなるそうです。これからは、スマホの時間を守りたいです。

週末にゲームの時間を守れないようになってきて、最近睡眠不足になってしまっているため、時間を守るようにタイマーなどをかけて工夫したいと思います。