



H27.11.25
No.9
穂坂小保健室

穂坂小への道は紅葉がとてもきれいで、毎朝うっとりしながら通勤しています。秋は紅葉がきれいな季節ですが、気温が下がり、かぜなどを引き起こすウイルスは活動しやすくなります。より一層、体調管理を注意したいですね。今月は11月11日に開催された学校保健委員会で話し合われたことを、2回にわたって紹介いたします。学校保健委員会とは、学校医や保護者と児童の代表と教職員が参加し穂坂小の子どもたちの健康課題について話し合う会です。

ゲームの使用状況と影響～今、子どもに必要なこととは～

事前アンケートの結果
※ゲーム機…携帯用ゲーム機（DSなど）・テレビゲーム・パソコンゲーム・携帯電話やスマートフォンなど



・ゲーム機を持っているか **持っている78人、持っていない9人**

・ゲームをどれくらいするか(頻度)
毎日する9人 時々する32人 休日だけ20人 ほとんどしない17人
3年生と6年生はゲームをする人の割合が高かったです。

・1日どのくらいの時間ゲームをするか(時間)
平日にもかかわらず2時間以上が6人
1年生以外の全学年に平日に2時間以上ゲームをする人がいました。学年が上がるほど長時間ゲームをする人の割合が高いです。約60%の人が30分間でした。

・ゲームについておうちの人と約束を決めているか
半数以上は約束があり、約束を守っている。7人、約束守っていない
約束の内容は、ゲームは1日1時間など時間の約束や、宿題をやってからする、休みの日だけやってよい、テレビから離れてするなどがありました。約束を守っていない人に聞くと、時間の約束があるが、実際は約束を守らず、長時間ゲームをしているとのことでした。

なぜゲームばかりしてはいけないのか



①生活リズムが乱れる
ゲーム機やテレビなどから、ブルーライトという光が出ています。このブルーライトは太陽の光にも含まれていて、朝浴びると体が目覚めます。しかし、寝る前に浴びると、脳が朝だと勘違いしてしまい、なかなか眠れなくなったり、ぐっすり眠れなくなったりします。

②人と関わる時間や勉強・外遊びの時間がなくなってしまう

③脳や体にストレスを与える。
相手を倒していくなどゲームの種類によっては、気付かないうちに脳や体に緊張を与えているものがあります。暴力的なものや血が出るゲームは控えるようにしましょう。

④姿勢や目に負担がかかる

ゲーム機やスマホなど目とゲームとの距離が近いほど、目の周りにある筋肉が強くなり働くことでピントが合います。その状態が長い間続くと、遠くを見てもピントが近いところにはばかり合っていて、遠くが見えにくい**仮性近視**というものになりやすいです。小さい時ほどピントを合わせる力が強いので、注意が必要です。
予防方法は、**ゲームや本など見るときはできるだけ目からの距離を離すこと、30分経ったら、遠くのものを見て目を休め**ことです。

⑤脳の働きが悪くなる
ゲーム中は脳の考える部位が働いておらず、ゲームを何年もやり続けると「記憶力が低下する」「キレやすい。」などの症状が出るという医師もいます。
子どもの頃は脳をよく働かせることが大切!
脳が成長する時に正しい刺激を与えることで脳内のネットワークができあがると言われているからです。



脳をよく働かせるには…運動する、バランスの良い食事をとる、本を読む、文章を書く、自然とふれ合うなど

★内科校医 田野倉先生より★
人との関わりの中でコミュニケーション能力を身に付けていくことが、社会で生きていくためには必要。(田野倉先生の)子どもがゲームばかりして、悩んでいた時があった。将来どんなふうになってほしいかという視野を持ち、今すべきことをさせるべきである。

次回はゲームばかりやってはいけないことをふまえて「これからどのように過ごしていったらいいか」についてみんなで話し合ったことなどをしょうかいします!

ゲームばかりやってはいけないことをふまえて、
「これからどのように過ごしていったらいいか」
について話し合いました！

- ゲームの時間を減らす。→外で体を動かしたり、本を読んだりするなどゲームの時間をつくらない。
- ゲームをしていい時間の約束を決め、守らせる。→時間になったら、無理矢理でも取り上げるといった意見もあった。(無理矢理でも取り上げている人が複数いました。)
- ゲームはしないが、習い事の練習や勉強で夜寝るのが遅くなってしまう。→手際よくやり、早く寝れるようにする。
- 普段の生活のことなど何でも話し家族でコミュニケーションをとる時間を持つ。



その他にもこんな話が出ました

- ゲームを親と一緒にしてコミュニケーションをとるのも必要だと思うが、やりすぎはよくないので、バランスが大切である。
- ゲームの時間を決め、それを守るよう自分自身をコントロールできるかが大切である。
- 子どもは時間があればすぐゲームを始めていて、困っている。
- 子どものうちからデジタル認知症にならないように注意が必要である。

※デジタル認知症とは…デジタル機器を長時間使うことで認知症のような症状がでること。例えば漢字は読めるけど、書けないなどがある。



ゲームをしてはいけないということではありません。健やかに成長していくために脳や体を動かすことがとても大切な今、ゲームばかりに時間を使っていてはもったいないです！

今後ますますゲームが身近になっていくことが考えられます。子どもの健康や将来やりたいことができるように、今すべきことは何かを家庭や学校で話題にし話し合っていくことが大切だと強く感じています。

かぜに負けない体をつくる！免疫力を上げる方法 伊藤先生より

【体温を上げる】体温を上げると血液の流れがよくなり免疫力が上がります。体温が平熱より1℃上がると、免疫力が5～6倍上がるといわれています。

体温を上げるポイント！

- ★入浴…40℃くらいのお湯に5～10分つかります。湯船にかりながら、循環の悪くなりやすい足首をマッサージしてあげると疲れもとれます。
- ★運動…1日30分以上のウォーキングがよい。寝る前に足の親指を上下に30回動かすだけでも運動の効果があるそうです。
- ★靴下の重ねばき…内側に綿、外側に温かい素材の靴下をはくことがおすすめ！



【バランスの良い食事を】免疫力を上げるためには、これだけ食べていればいい、という食品はありません。タンパク質やビタミン類などをバランスよく摂ることが大切です。

★おすすめの身近な食品

- 肉…鶏肉、魚
- 野菜…大根、長いも、かぼちゃ、にんにく
- 加工品…梅干、ヨーグルト、納豆

がん予防にもなる。1日1～2かけ摂ることをおすすめします！

腸内環境を整えることも免疫力アップに効果的！



【ストレスをためない】ストレスを受けると、食欲がなくなったり、血流が悪くなったりして、免疫力が下がります。自分なりの解消法を見つけ、ストレスのためないようにしましょう。

解消法の例 ☆睡眠…寝室は暗くして寝ましょう。☆運動

☆よく笑う…作り笑いでも免疫力が上がります。



むし歯の治療をしましょう！

むし歯の治療が終わっていない人に状況を聞くと、「治療に行ったけど、途中でやめた」「おうちの人が忙しくて行けない」という返事です。たかがむし歯と思うかもしれませんが、放っておくと痛くなって勉強や遊びに集中できなくなったり、ご飯が食べられなくなったりするなど、生活にも支障がでてきます。その前にしっかり治療しましょうね！

多くの保護者が学校保健委員会に出席し、意見を出していただいたことで、子どもの健康についての話し合いを深めることができました。ありがとうございました。