

# ほけんだより 9月

2021.9.14  
南本町小学校  
保健室

2学期が始まり2週間が経ちました。朝晩は涼しくなり、夜は気持ちよく眠れるようになりました。睡眠をたっぷりにとって、暑さで疲れ切った体を十分休ませてあげてください。

新型コロナウイルスは、デルタ株の流行とともに、10代以下の感染が急増しています。市内の保育園や小中学校でも発生が見られます。いよいよ身近に迫ってきました。

学校ではより一層感染予防に力を入れていきますが、ご協力をお願いいたします。

## 市内の感染症情報

〇ヘルパンギーナという夏かぜが大きな流行になっています。ヘルパンギーナは熱とともにのどにブツブツができ、そのために飲んだり食べたりしづらくなります。市内の保育園で流行しています。

〇**感染性胃腸炎**が少し発生しています。子どもは脱水や低血糖になりやすいです。南本町小でもぽつぽつと出ています。

〇**溶連菌感染症**と**アデノウイルス性咽頭炎**も少しずつ発生があります。発熱と喉の痛みが特徴です。

〇**新型コロナウイルス感染症**の流行は、全国では患者発生が減少傾向です。新潟県内でも同様です。しかし、上越地域では一定の発生数があり、まだ油断できません。さらに、保育園、幼稚園、小中学校といった子どもたちの集団での発生も報告されています。子どもは周囲にいる大人から感染を受け、その後子ども同士での感染になっていきます。大人がまずかからないように、また移さないように注意している必要があります。

～塚田こども病院 HP より～



9月13日(月)～19日は  
「南っ子健康ウィーク」です。



★「早寝」「早起き」「朝ごはん」「メディアの時間を守る」についてがんばる週間です。お子さんがめあてに向かってがんばれるように、励ましの声かけをよろしく願いいたします。

### 寝る時刻

- 1, 2年生 9時までに
- 3, 4年生 9時半までに
- 5, 6年生 10時までに

### 起きる時刻

- 1～6年生  
6時半までに

### 1日のメディアの時間

- 2時間以内  
(ゲームは30分)

上越市P連の「アウトメディア宣言」をご存じですか。H28に子どもたちのネット被害防止と快適な睡眠を確保するために出された宣言です。「小学生は原則8時以降メディアから離れます！」という内容です。

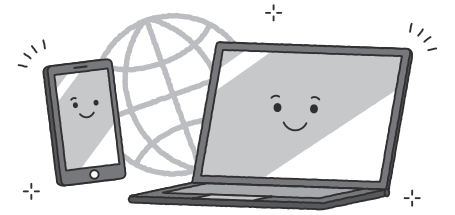
あなたは大丈夫？

# ネットの使い方 自己チェック

## ネットの使い方 なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…！

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



### 😊 OKゾーン



#### ネットはちょっとした楽しみ

- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- 決めた時間にはやめられる
- 周りの人に注意されたらやめられる

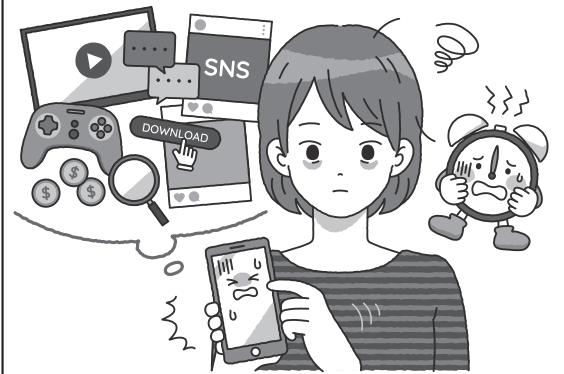
### 😐 グレーゾーン



#### 利用が習慣に。やりすぎることも

- 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- 時間を決めても守れないことが時々ある
- 周りの人に注意されることが多い

### 😞 危険ゾーン



#### ネットが生活の中心

- 睡眠時間をけずってネットをしている
- 時間を決めてもいつも守れない
- ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

## 知っておこう ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっても、やめられなくなるのです。



依存による生活の変化

### 食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。



### 身だしなみ

ネットやゲームを優先すぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



### 睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起こります。



### 心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



さらに… 毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手につきあえなくなる

など…

Q

4時間27分、一体なんの時間？

高校生が1日あたりネットに「つながっている」時間は平均4時間27分\*だそうです。「こんなに長く使ってないよ」と思う人は一度チェックしてみましょう。思ったより長く使っているかも!?