

学校保健安全委員会(1部のみ)を開催しました! -保護者の皆様へ-

1月20日(木)に本年度、第2回学校保健安全委員会を開催しました。学校医の鈴木英太郎先生・学校歯科医の尾崎輝彦先生をお招きして5年生児童と4年生児童に講演をしていただきました。今年度も新型コロナウイルス感染症対策のため、保護者様の参加ができませんでしたが、大変充実した会となりました。内容を掲載いたしますので、ご覧ください。

令和3年度テーマ



～メティアとの付き合い方とともに子どもの睡眠や食生活について考えよう～



子どもの健康と生活習慣

演目「なぜ子どもは勉強しないといけないの?」～脳のしくみ・メティアの中毒～



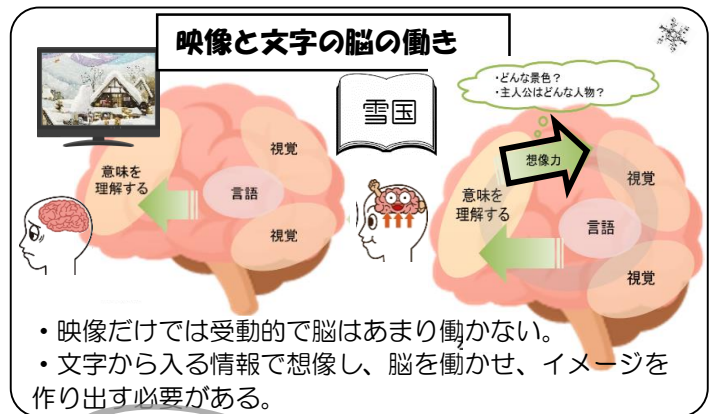
内科校医 鈴木小児科 院長 鈴木英太郎 先生

【脳のしくみ】

- ・α波(リラックスしている時)
- ・β波(想像したり考えたり、感動、興奮している時)
- ・ゲームをしている時にβ波は出ておらず脳はほとんど働いていない(認知症と同じ)

☆脳の動きが活性化する活動
驚いたり感動したり、想像することが大切

★心の発達=脳の発達



Q.どうして子どもは勉強しないといけないの?

A.脳のネットワークを働かせるには、子どもの頃から電気信号(軸索)をつないであげることが必要!

【ゲーム障害(依存)】

- ①日常生活でやるべきことより、ゲームが優先されてしまう。
- ②ゲームを始める時間、頻度、続ける時間、やめる時間などが自分ではコントロールできない。
- ③家庭や学校などで、困った状況がおきているのにゲームをやめられない、エスカレートしてしまう。

①～③の状態が少なくとも12か月以上続いている(重度であれば期間は関係なし)

我慢する能力は人間の生活で重要

コロナ予防対策

◎換気



戸外

◎3密をさける

密接・密集・密閉



◎マスク



○手洗い



子どもに自制心を持ってしろと言っても無理だ!

by 樋口先生



しっかり換気をして密をさけましょう!

(今までに2500人以上を診察している先生)

5年生の感想

なんで勉強しないといけないのか、とずっと思っていました。話をきいて、神経細胞の軸索は年齢が低い時に使っておかないと成長しないことが分かったでの疑問が解けました。なのでもっと勉強を頑張りたと思いました。

今、毎日のようにyoutubeやゲームをしています。話を聞いて思ったのは、スマホを持つようになってからあまり手伝いをしなくなりました。なので、今度からyoutubeやゲームを見ないようにしたいと思います。

私はけっこうゲームをしている方で、お母さんに「やめなさい」と言われてしかたなくやめるけど、けっきよく注意されるまでしてしまうから、話をきいた内容の、自分でやめられなくなってゲームと現実がわからなくなってしまいう脳になってあぶないので、気を付けようと思った。ゲームのしすぎで脳が集中できなくなってきているので、その分勉強をがんばろうと思います。

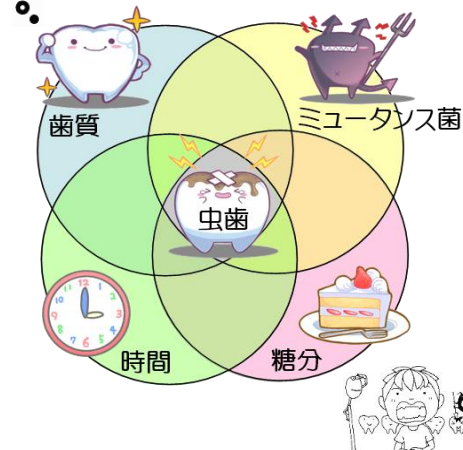
ゲームには依存しないようにしようと思った。ハマって抜け出せなくなるからです。コロナに感染しないように3密の回避・マスク・手洗い・換気を意識したい。自分が感染したら自分が苦しいだけでなく周りの人にもうつしてしまうから、より危機感をもちました。



虫歯のメカニズム



かたい歯の方が むし歯になりにくい!



細菌は植物にちかいです

水 & **温度** & **栄養** で成長する。
 だ液 体温 食べカス

寝る前にしっかり歯みがきをして細菌が成長する因子の「**栄養**」の部分を排除することが大切。

4年生の感想

「歯をみがかない、ということはむし菌からしたらとても居心地が良いんだなあと思いました。なのでちゃんと歯をみがいて、むし菌にとっての栄養をとりのぞこうと思いました。そして歯を大切にしていきたいです。」

ふだんではわからないむし菌のことを知ることができました。私は歯みがきがめんどくさくてテキトーにしていた時期があったけど、歯みがきが大切だということが改めて分かりました。歯と歯の間をていねいにみがこうと思います。そして定期的に歯医者さんに行って見てもらってむし菌にならないようにしたいです。

資料紹介：ネットには危険もいっぱい～他人事だと思ってない?～

生まれたときからネットがそばにある時代です。ネットの向こう側の人を見極めることは大人でも容易ではありません。だまされたり、脅されたりして、被害にあう子どもたちは年々増加しています、トラブル事例の一部を紹介します。

(インターネットトラブル事例集(平成29年度版) 総務省より)

無料通話アプリなどで悪口や仲間外

- うっかり「？」をつけ忘れたために
- 一方的にグループから外されてしまった



言葉の受け取り方の違いや、何気ない伝達ミス

SNSなどへの投稿内容から個人が特定

- 友人とシェアするつもりで写真を投稿し
- 付きまといを受けるようになった



友達同士だけに見せるつもりが、知らない人にも拡散され、写真から生活場所が特定され

知らないうちに犯罪やトラブルに巻き込まれないように、子どもたちのネット利用を見守ることが大切です。

メディアアンケート及びメディアチェックにご協力ありがとうございました。メディアコントロールはこれから生きていく上で、大変重要になってきます。来年度も継続して取り組んでいきたいと思っておりますので、ご家庭でも引き続きご協力をよろしくお願いいたします。