



令和6年10月1日
昭島市立田中小学校
校長 星野 典靖
保 健 室

秋は^{あき}お米や^{こめ}果物、きのこなど、たくさんの^{しょくざい}食^{しゅうかく}材が^{じき}収^{むか}穫の時期を迎えます。おいしくて^{えいよう}栄養^{しゅん}たっぷりの旬の食^たべ物を^{あじ}味わってくださいね。また、秋風が心地よく^{あきかぜ}穏やかな^{こち}気^{おだ}候が続くので、^{きこう}体を^{つづ}動かしたり、^{からだ}新しい^{うご}ことをはじめたりするのにも^{あたら}ぴったりの季節です。みなさんにとっても、^{あき}実^みり多^{おほ}き秋になりますように。

みんな大きくなりました！

9月に2学期の身体計測(身長、体重)を実施しました。夏休みが終わり、久々に会うみなさんはとても大きくなっていました！4月から9月までのみなさんの成長の様子をお知らせします。



	男子			女子		
	4月身長 平均(cm)	9月身長 平均(cm)	伸び平均 (cm)	4月身長 平均(cm)	9月身長 平均(cm)	伸び平均 (cm)
1年生	115.7	118.5	2.8	115.4	117.4	2.0
2年生	121.4	123.8	2.4	121.9	124.6	2.7
3年生	127.5	130.3	2.8	129.0	131.0	2.0
4年生	133.6	135.9	2.3	134.6	137.2	2.6
5年生	139.3	142.1	2.8	141.5	144.8	3.3
6年生	146.3	149.6	3.3	149.3	151.9	2.6

うわばきのサイズあっていますか？



2学期の身体計測の結果、4月から身長が2～3センチ伸びた児童がたくさんいました。どの子もすくすくと成長中です。うわばきをはいている子供たちの様子を見てみると、かかとをふんでいたり、きつそうに履いていたりすることがあります。小学生の時期は身長だけではなく、足のサイズもいつの間にか大きくなっていくということがよくあります。自分にあった靴を履いていないと、足が痛くなるなど体に負担がかかってしまいます。ご家庭でも時々、靴の大きさはどうか、確かめていただければと思います。

もうすぐ運動会です！～楽しく安全な運動会にするためには～

睡眠を十分にとる 	朝ごはんを食べる 	手足の爪をきっておく
手あらいはていねいに 	汗ふきタオルをもってくる 	準備運動だけが予防する
こまめに水分補給をする 	体調が悪い時には先生に伝える 	

10月の保健目標『目を大切にしよう』

👓 10月10日は“目の愛デー” 📺

4月に実施した視力検査の結果(矯正視力含む)です。視力検査の結果がB～Dの人でまだ眼科を受診していない人は早めに受診をするようにしましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計(人)
A(1.0以上)	36	40	32	52	38	36	234
B(0.7以上1.0未満)	11	9	9	11	7	8	55
C(0.3以上0.7未満)	4	1	3	11	6	11	36
D(0.3未満)	0	0	1	2	3	6	12

視力低下のサイン

これ
やっていませんか?

✓ 近くで見る

✓ 顎を上げて見る

✓ 目を細めて見る

✓ 片眼を閉じて見る



もしかしたら視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネの使用を検討してください。

「ゲーム障害」って知っていますか？

WHO(世界保健機関)が
「ゲーム障害」を
病気に認定した



- ゲームをする時間などを自分でコントロールできない
- ゲーム以外の出来事や関心事の優先度が低くなる
- 日常生活に支障をきたしてもゲームを優先する

こういった状態が12カ月以上続くと
「ゲーム障害」
深刻な場合にはより短期でも診断

ゲーム障害は、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。2019年5月WHO(世界保健機関)がゲーム障害を正式に国際疾病に認定しました。日本でもネット依存の患者数は年々増加しており、低年齢化が進んでいます。

脳のMRI画像で、「ゲーム障害の脳」と「ギャンブル依存・アルコール依存」の脳を比べると、同じ状態になっていることが確認されています。治療は入院して行いますが、回復には時間がかかるそうです。とくに未成年者では、前頭前野の働きが十分に発達していないため、ゲーム障害が起こりやすく、将来にわたって影響が続く可能性があると考えられています。

今の時代、インターネットやスマホなどの電子メディアを全く使わない生活はもはやできませんが、だからこそ、その時間を少し減らし、体を使ってめいっぱい遊ぶ時間を意識的に作る努力は必要かもしれません。ご家庭でもメディアコントロールについて話をする機会を作っていただけるとありがたいです。