

ほけんだより



令和5年3月7日(火)発行
 中野第一小学校 校長 戸崎 晃
 養護教諭 東 まゆみ

家庭数配布

日差しが暖かく、春の到来を実感する陽気の日が増えてきました。保健室でも、冷えによる腹痛で湯たんぽを貸してほしいと来室する児童が減っています。感染症の流行も落ち着いてきました。子供たちからは、進学や進級への期待や不安の声も聞かれる時期になりました。子供たちが、仲の良し悪し関係なく、クラスメイトと一緒にクラスで過ごした事に感謝し、言葉で「ありがとう」と伝えられると良いと思います。そして素晴らしい出会いがある事を願うばかりです。今年度も様々な面で学校保健に関する事に御協力いただき誠にありがとうございました。

まとめ

令和4年度 中野第一小 今年度の保健室利用状況

2022年4月～
2023年2月まで

延べ利用者数

3024人

一人当たり1年で4回程来室している状況です。全く利用しなかった人も多いです。

けが



1466

にん 人

病気



1017

にん 人

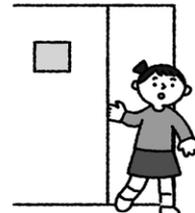
相談



541

にん 人

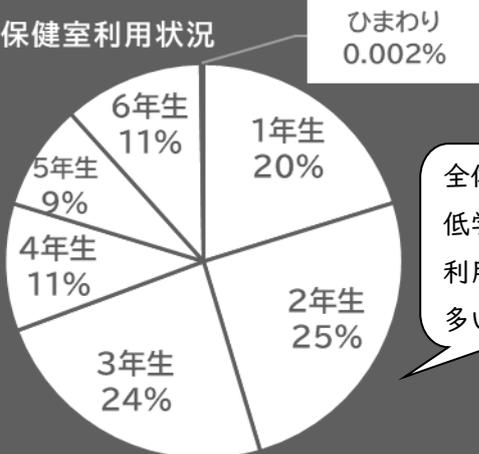
一日平均



15

にん 人

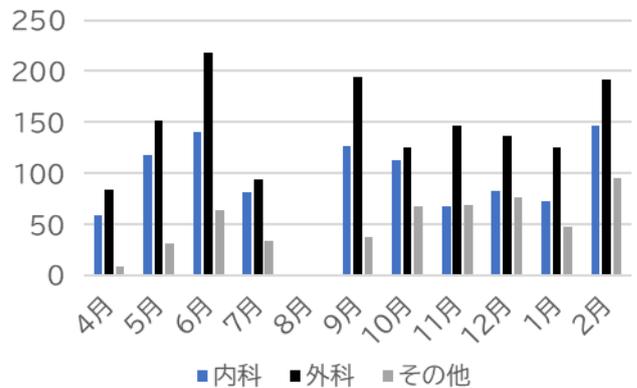
学年別保健室利用状況



全体的に低学年の利用が多いです。

内科的来室(頭痛、腹痛など)が最も多いのが3年生、外科的来室(けが)が最も多いのが2年生です。その他の来室(悩みなど)が最も多いのは6年生です。

月別来室状況



月別では5月のゴールデンウィーク明け位より増え始めました。夏休み明けの9月も多くなりました。長期休みの後は心身ともに体調を崩しやすい事がわかります。

コロナ禍で運動不足の影響のためか、けがをしやすく、重症(骨折や重度の捻挫)になりやすい児童が多かったです。また、冷えなどで腹痛を訴える児童が多く、湯たんぽが常にフル活用でした。外遊びなどで体を動かして、強い身体を作れると良いですね。そして、悩みを言えずに頭痛など体の症状として出ている児童も目立ちました。来室時には自分の言葉で自分のけがや体調不良について説明してもらい、どうしたら良いか考えてもらうよう心掛けています。1年通して自分の体の事を自分で考え、行動できる児童が増えてきた事を実感しています。

子供のネット・ゲーム依存の予防と対応

先月、中野区小学校教育研究会の学校保健研究部の研究発表会に参加してきました。メディア機器との付き合い方に関する保健教育というテーマで研究発表がされ、ネット・ゲーム依存の専門家による講演会がありました。保健室でも、夜遅くまでゲームをしていて頭痛がするなど体調を崩してくる児童が少なくなきありません。今回はその講演会の資料を基にネット・ゲーム依存について考えてみたいと思います。

スマホ依存

ゲーム依存

ネット依存

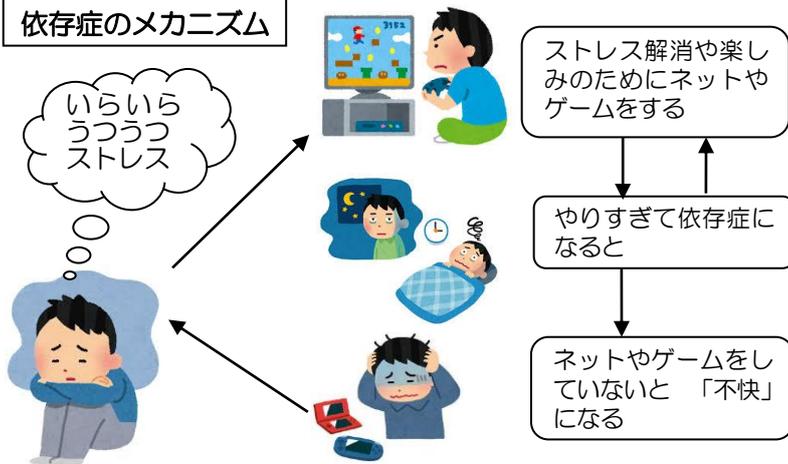
依存症とは「コントロールの障害」

参考: ネット・ゲーム依存予防回復支援 MIRA-I
「子どものネット・ゲーム依存の予防と対応」より

健康・生活上の問題が生じていてもやめたくてもやめられない状態。

「意志の弱さ」「怠け」など自己責任の問題ではない。

依存症のメカニズム



ゲーム障害の主な診断基準

○ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない。	3つの条件に当てはまる状態が1年以上続く
○日常生活でゲームを他の何より優先させる。	
○生活に問題が生じてもゲームを続け、エスカレートさせる。	
必ずしも「長時間の使用＝依存」ではない <u>コントロールの有無がポイント</u>	

子どもの脳は欲求や衝動をコントロールする「前頭葉」が成長段階にあります。そのため、依存症のメカニズムの悪循環が高速回転しやすい（依存症になりやすい）と言われています。「様子を見る」「いずれ飽きる」という考えはとても危険です。早めに予防に取り組む事が大切です。

ネット・ゲーム依存の予防

：子供に合ったルールをいかに作るかが大切です。

◆ルール作りのポイント◆

- ① 子どもの気持ちを聞く…大人の意見を押し付けない、否定・批判はしない。
- ② 一緒に決める…子供も主体的に参加する、お互いの納得感を大切に。
- ③ 使用時間・時間帯を決める…具体的に、子供にとって実現可能な時間。
- ④ 紙面化する…親子で認識を揃える、目に留まる所に貼る。

子供がどんな事に興味をもち、何から逃避し、何を求めているかを探る事が大切です。

◆ルールを効果的にするポイント◆

- ① 信頼関係を大切にする…日頃からのコミュニケーションを密に取る、お互いに約束を守る。
- ② 環境を整える…勉強と遊びの場所やデバイスを分ける、使わないデバイスは仕舞う。
- ③ 親が監視して制限する取り組み…フィルタリング、タイマー機能を設定、有害サイト情報から守る。
- ④ 家族みんなで取り組む…食事中はメディアを消し、会話する、就寝前はスマホ・ゲームをリビングに置く。

◆ネット以外の活動を増やす◆ ネット・ゲームを減らそうとするのではなく、他の活動を増やす事を考える。

活動を選ぶ際のポイント

- ① 本人が楽しいと感じられる活動
- ② 時間や機能がネット使用と優劣のない活動
- ② 家族も一緒に参加して楽しむ事ができる活動
- ④ なるべくお金がかからない（高価ではない）活動

※ 困ったときには東京都福祉保健局 [ここナビ](#)を検索してみてください。悩み別の相談窓口につながります。