



大胡小学校

学校だより No. 9

TEL: 283-2064

<http://menet.ed.jp/oogo-es/>

日頃より、本校の教育活動に対して、ご理解とご支援を頂きまして、たいへんありがとうございます。
6月28日(金)の引き渡し訓練では、たいへんお世話になりました。



ネット依存から子どもを守る

『5月、WHO（世界保健機関）は、オンラインゲームなどのやり過ぎで、日常生活に支障が出る「ゲーム障害」を病気として正式に認定した。』というニュースがありました。今までは、ゲームを巡る金銭のトラブルなどが問題となっていました。新たに「ネット依存」が正式に病気に認定されることになりました。子どもたちの大好きなゲームに関するのですから、是非気を付けて頂きたいと考えます。

ネット依存とは？

医学的な定義ははっきりしていないようですが、「勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない」状態のことだそうです。特に、中高生のネット依存が問題で、依存が疑われる中高生は約50万人以上と推計されています。

症状は？

- 体や心の問題：低栄養、体力低下、骨密度の低下、睡眠障害、感情をコントロールできない、うつ状態など
- 家族的・社会的問題：家族関係の悪化、遅刻、成績不振など

原因

ゲームで得られる「勝った」という快感やわくわく感はアルコール、薬物で得られる快感と同じくらいであることが研究で分かっているそうです。また、オンラインゲームでは、どんな時間に遊んでも他のプレイヤーがいるので、自分だけが特別に没頭しているわけではない、と思ってしまうところもあるそうです。私の知人からは、アメリカ時間でオンラインゲームをするので、一晩中になってしまい、高校に行けなくなりそうになったという話を聞きました。

予防

ネット依存にならないように、予防することはある程度可能だそうです。そのためには、インターネットに関するルール作りをすることです。

- 親の名義で購入し、子どもに貸していることを明確にする。
- 使用時間、使用場所などを決める。
- 書面に残し、目の付くところに張る。
- ルールは親子一緒に決める。
- ルールは子どもだけでなく、親も守るなど。

ネットの危険性も含めて家族で話し合い、適切な使い方ができると良いと思います。学校でも引き続き指導していきます。
【参考文献】NHK健康チャンネル 久里浜医療センター 樋口 進院長

いきいき健康教室

6月25日(火)

本校では、1・2年生は歯医者さんと歯科衛生士さんをお願いして、3・4・5年生は山崎養護教諭が歯みがき指導をしています。そして、6年生は市の出前講座を利用して、歯の大切さや歯みがきのしかたを勉強しています。子どもたちに、小さい時から、歯の大切さを知ってほしくて行っています。しかし、むし歯がなくならないのも現実です。むし歯にならないように歯みがきをする。もしむし歯になってしまったら、むし歯を治療するようにできると良いと思います。

乳歯にも成長期の身体に栄養を取り込んで育て、健康を守る働きがあるそうです。いずれ抜けてしまう歯ですが、将来の健康な身体、永久歯の質や歯並びにとっても大きな役割を果たしています。ですから、適切な食習慣や歯みがき習慣を早いうちに作った方がよいようです。

- 食事やおやつの時間を規則正しくし、だらだらと食べないようにする。
- 食べたあとは歯みがきをして、歯のすみずみまできれいに磨くようにするなど。



さて、今年の歯科検診の結果はいかがだったでしょう。

まだ治療の済んでいないご家庭は、子どもは痛いので治療を嫌がるかもしれませんが、心を鬼にして、子どもの将来の健康のために、是非夏休みを利用して、歯の治療をお願いします。

林間学校

6月17日(月)～19日(水)

5年生全員で宿泊体験学習に行くことができました。少し天候が心配されましたが、2日目夜の星空観察会以外、予定通り実施することができました。グループごとにゴールを目指したウォークラリー、実行委員を中心にみんなで楽しめたキャンプファイヤー、友だちと一緒に入ったお風呂、カードゲームをした部屋での活動、生き物探しや火おこしをした「森のパワーを体験しよう」、夢中になって作った木工クラフト、本気で戦ったスポーツ雪合戦、カレー作りをした野外炊飯、どれも良い思い出になりました。この体験を通して、学んだこと、自信を持ったことなどを糧に、6年生に向けて力を付けていってほしいと思います。お忙しい中、お迎えに来てくださった保護者の皆様、たいへんお世話になりました。



<文責 齊木>