

ほけんだより



2026年(令和8年)1月
No. 10
福山市立加茂小学校



3学期になり、あっという間に3週間がたちました。加茂小学校では、今週からインフルエンザBが流行し始めました。まだまだ寒い日が続き、感染性胃腸炎など様々な感染症も心配されます。こどもたちに予防方法を聞くと、「石けんで手洗い」「換気」「早寝早起き」「栄養バランスのとれた食事」「朝ごはん」「運動」と元気に答えてくれました。ハンカチ、マスク、水筒も持ってきています!と教えてくれた人もいます。健康な生活を送るために、なぜそれが大切なのか、どうしたら良いのか、自分や周りの人の健康を守っていけるよう、2026年も保健室から一緒に考えていきたいと思えます。1人ひとりが意識して生活することで、加茂小のみなさんが健康で2026年を過ごせますように… ✨



学級閉鎖のお知らせ<インフルエンザ B> 5年2組:1月26日(月)~28日(水)

保護者の方へ

『健康の記録』の配付方法がわかります

全学年、3学期の身体測定が終わりました。4月と比べると、体つきもしっかりとし、心身ともにひと回り大きく成長したように感じられます。さて、今回の身体測定の結果より、健康の記録の通知方法を以下の通り変更いたします。



今回から健康の記録をプリントで配付します。これまで使っていた「健康の記録(黄色いカード)」も、一緒に返却しますので、ご家庭で保管してください。どちらも回収はしません。

未受診者について

1学期に行った健康診断の結果で所見があった場合には、「結果のお知らせ」のプリントをお渡ししています。学校での検査・検診はスクリーニングといって、詳しい検査ではありません。定期的に受診をされていない場合は、早めに医療機関での受診をおすすめします。(学校での健康診断の結果と医療機関での診断が異なる場合もあります。)受診されましたら、受診報告書を学校(担任)に提出してください。

* すでにかかりつけの病院などで治療・経過観察している、定期的に受診している場合などは、保護者の方でその旨を記入し、提出してください。

むし歯があった人(痛みを訴えるときにはむし歯は悪化しています。痛みがない段階での早めの治療をおすすめします。)や、視力が低下している人(黒板が見えにくく、学習に支障が出ている場合もあります。)などは、早めの受診をおすすめします。

7つのちがいをさがそう! (こたえはたよりのさいごに)



スマホと なかよし? 脳のピンチ!

今日はみんなが使っている「スマホ」や「ゲーム」と、みんなの「脳」のひみつについてお話しします。スマホはとっても便利で楽しいけれど、使いすぎると一体脳はどうなっていくのでしょうか?



① 記憶力がピンチ!?

脳の中には、覚えたことを整理する「海馬」という場所があります。スマホで次から次へと新しい動画やゲームを見続けると、脳は情報の整理が追いつかなくなります。

すると・・・覚えたはずの漢字や計算が、脳の引き出しからうまく取り出せなくなってしまいます。



② イライラして落ち着かない!?

脳の「前側」には、気持ちをコントロールする「前頭前野」という「心のブレーキ」があります。スマホに夢中になりすぎると、このブレーキが弱くなってしまいます。

すると・・・ちょっとしたことでイライラしたり、やめなきゃいけないのに「やだ! もっとやる!」と自分を止められなくなったりします。

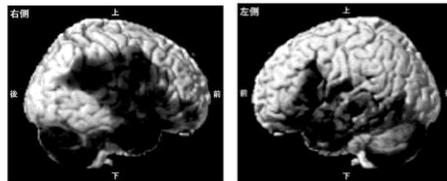
③ 勉強が身につかない!?

調査では、家でたくさん勉強していても、スマホを使う時間が長い人は、あまり勉強していない人よりもテストの点数が低いという結果が出ています。スマホは脳を「ぼーっ」とさせてしまうので、せっかくの勉強が身に入らなくなってしまいます。



写真1 インターネット使用による発達への悪影響が見られた脳領域

今の時期は、
一生使う脳を育てている
大切な時期です。



使い方によっては、
脳の成長がとまってしまいます
<特に、記憶・感情・言語>

※画像の黒い部分→「インターネットをほぼ毎日使用する」と回答したこどもの脳の3年後ほとんど発達していませんでした。<出典=『スマホはどこまで脳を壊すか』>

あなたの生活はどうですか? もしスマホを使う時間が長いのなら・・・ 「将来の自分のためにルールをつくってみよう!」

1. 「1日30分」のように、使う時間の長さを決めよう。
2. 脳を休ませる「オフの時間」を作ろう。寝る1時間前や、ご飯を食べている時はスマホを別の部屋に置く「スマホおやすみタイム」を作りましょう。外遊び、ボードゲーム、読書、友達と話す、料理など、「代わりの楽しみ」を見つければいいですね。脳の「考える力」を育ててくれます。
3. ルールを守れたら「自分をほめよう」。ルールは自分の脳を守るためのもの。守れた日は「自分、すごい!」と自信を持ってくださいね。



保護者の方へ

お子様のスマホ使用時間はいかがでしょうか。東北大学の榊浩平先生によると、動画やゲームなどが特に脳の発達に影響が大きいと言われています。能動的な使用か、受動的な使用かという違いでも変わってきます。脳への影響だけでなく、生活リズムの乱れや、SNSでのトラブルも心配されます。使用時間が長く、使い方についてコントロールできていない場合には、お子様と一緒に「わが家のスマホ・ゲームのルール」を、科学的な理由をもとにぜひ話し合ってみてください。親子で一緒に実践してみることで効果があったという結果も出ています。大切なお子様のこれからの成長がより安心で安全な環境の中で育まれるよう、考えていければと思います。デジタル機器を自分でコントロールして使い、自律した力へとつながることを願います。



こたえ: 左手前の女の子のマフラー、左手前の女の子のヘアピン、左奥の女の子の髪型、左奥の女の子の左手、右奥の女の子の上着のポケット、右奥の女の子の髪留め、右奥の女の子のラントセルの巾着