



令和5年12月  
大野幼稚園・小学校  
第11号

お家の方と一緒に読もう

## 健康教室がありました

11月29日(水)に福島市にあるいちかわクリニック副院長 市川陽子先生をお招きして、メディアと生活習慣を考える健康教室を行いました。授業の内容をご紹介します。



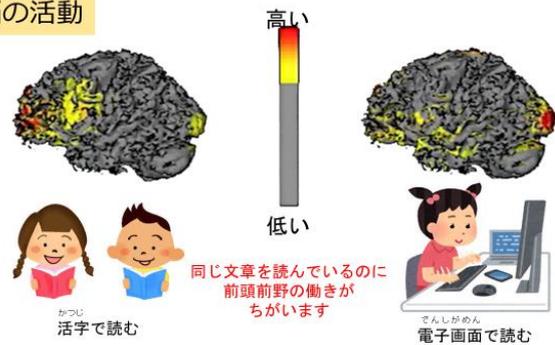
### ★ネットゲーム(メディア)依存症について

- ・ゲームをやりたい気持ちが止められない。
- ・ゲームを優先する。
- ・自分・家族・社会・学習などに大きな問題が生じる。
- ・メディア依存症になると考える力が育ちにくくなる
- ・考える力が育たないと空気を読めなかったり、相手の気持ちを想像できなかったりして、いじめに繋がる可能性もある！

### ★メディアと脳の働きについて

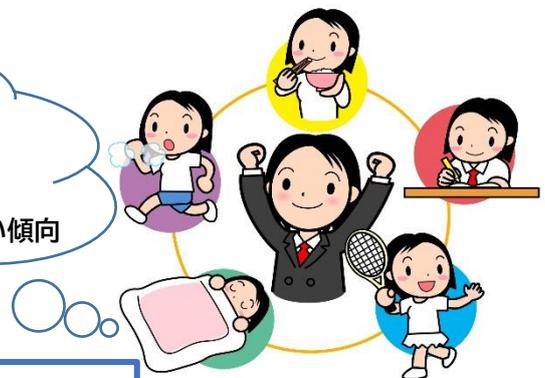
- ・脳の前頭前野は人間らしい働きをする(考える、思いやる、我慢するなど)。
- ・スマホやゲームの画面を見ているときは前頭前野がほとんど働かない。
- ・前頭前野を使わないと衰えてしまう。

### 脳の活動



### ★生活習慣と学力について

- ・毎日同じ時間に寝る・起きる児童生徒ほど学力高い傾向
- ・毎日朝ご飯を食べる児童生徒ほど学力が高い傾向
- ・学校での出来事を家の人と話している児童生徒ほど学力が高い傾向



ネットゲーム(メディア)依存症にならないためには

メディアの使用時間は1日30分~1時間まで  
週に2日ぐらいならもったいい!

今年はインフルエンザに感染する子どもたちが大変多くなっています。少しでも体調に変化を感じたら、お家の人に知らせたり、無理せずゆっくり休んだりして、体調が悪化しないようにしましょう。

みなさんも知っているように、新型コロナやインフルエンザに感染すると決められた期間学校をお休みしなければなりません。感染してしまったら、早く良くなるようゆっくり休んで、しっかり治してから元気に登校しましょう。

発症日を入れてね

元気十人回復

## 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
 <b>発症</b>	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 <b>1日</b> を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱		登校再開	

### 1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。今年で誕生101年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどうな年でしたか？手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。他にも、たくさんががんばったことがあると思います。12月19日（火）の給食には、みなさんが楽しみにしているクリスマスケーキが出ますね。クリスマスにお家でケーキを食べることもあるかもしれません。ケーキを食べながら、1年がんばった自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

