

☆☆矢野目小学校教育目標☆☆互いを大切に、笑顔で協働する子ども

令和6年度矢野目小学校 学校だより

みんなの広場 2

笑顔があふれ、明日もまた来たくなる学校

2024.5.1 発行 No.12 文責 目黒 満

☆☆自ら学び、深く考えて行動する子ども☆☆心と体を鍛え、命を大切に子ども

新年度開始から一ヶ月。新しい環境に適應できているでしょうか？表情がさえない、去年と違う、様子が少し・・・と感じた場合にはすぐに相談を！SCの先生との相談も可能です。

ゴールデンウィーク

事故なく！楽しく！

家庭と学校ががっちり手を繋ぐ2年目に

5月です。熱中症予防に向け暑熱順化を進めましょう！

今日は、半袖だと肌寒く感じるくらいで、熱中症の心配はない一日でしたが、今日から5月。気温が高くなる日も増えてきます。特に近年、天気や気温の変動が「徐々に」とか「少しずつ」ではなく「急に」ということが多いようです。先週28日には福島市の最高気温が31.2度まで上がり前日との気温差が10度以上もあるような日もありました。5月以降、さらに急に暑くなることもあります。GWを目安に**熱中症予防に向けて暑熱順化を心がけて**生活させましょう。



暑熱順化とは

適度な運動で体温を上げ、体を暑さに慣らすこと。夏本番を前に行くと、熱中症予防になる

暑熱順化できていない
皮膚の血液量が増えにくく、体温が上昇しやすい
熱中症のリスクが高い

暑熱順化できた
皮膚の血液量が増えやすく、体温が上昇しにくい
熱中症のリスクが低い

暑熱順化とは、**適度な運動等で体温を上げ、汗をかくこと**で上がった体温を外に放出しやすい体にしていくことです。暑熱順化に必要なのは、暑さに体を慣らして、自分で上手に汗をかける体にすることです。**一回30分程度軽く汗をかく程度の運動を**しましょう。

日本気象協会「熱中症ゼロへより」
無理のない範囲で汗をかく

湯船につかる	筋トレ・ストレッチ	ウォーキング・ジョギング
	目安1回30分	

数日から2週間程度

先週から週3回業間の時間に体力づくりタイムを始めました。5分間の持久走またはサーキットです。体力向上に合わせて今の時期は暑熱順化の効果もあります。また、体育の時間や昼休みに運動や遊びで



体を動かし、汗をかいて過ごすことで、暑熱順化 = 熱中症になりにくい体づくりを進めています。

GW後半の4連休、暑い日が突然やってくるかもしれません。ご家庭でも水分をこまめに取りながら暑熱順化を進め、熱中症にならない強い体をつくりましょう。

「ネット依存」にしない子育てを！ 予防と対策①

～デジタル社会に生きるわたしたち～

大人も子どももネットを かしこく使いましょう

ネット依存とは
インターネットやゲームをやめたくてもやめられない、自分でコントロールができなくなる状態。WHO(世界保健機関)では、2019年にネット・ゲームへの依存を「ゲーム障害」として病気に認定しました。

中高生の7人に1人は
ネット依存症の疑い！

ネット依存になると

<p>〈心への影響〉</p> <ul style="list-style-type: none"> うつ ・イライラ ・無気力 感情のコントロールができない 	<p>〈体への影響〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 体力の低下 ・頭痛や吐き気・倦怠感 近視や乱視 ・脳の発達に遅れ
<p>〈家族・周囲への影響〉</p> <ul style="list-style-type: none"> コミュニケーション能力の低下 無関心 人間関係にヒビ 	<p>〈学業・仕事への影響〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 欠席 ・不登校 学力の低下 ネット利用時間が長いほど各教科の正答率が低い (R4 全国学力・学習状況調査の結果)

本校でも、家で四六時中、ゲームや動画などで過ごす児童もいるようです。「ネット依存」とは、左の資料のとおり「やめられない」「自分でコントロールできない」状態です。「ゲーム障害」という病名で認定される病気です。

この資料は、福島県地域家庭教育推進県北ブロック会議が編集・発行したものです。A4判4枚のポリュームがあるので、今号から何回かに分けてその内容を紹介します。

わが子をネット依存にしない子育てについて、各家庭でお子さんの様子と照らし合わせ、子どもとの接し方・ネットとの付き合い方を一緒に考えていきましょう。