

ほけんだより 12月

令和7年度朝霞第七小学校保健室

冬休み！快適な部屋ってどんな部屋？

しつおん ぜんご たも
室温を 20℃前後に保つ



へや なか すこ さむ かん
部屋の中でも、少し寒く感
じるようなら上着やひざか
けなどで調整を。

じかん かい かん き
1時間に1回は換気をする



にさんかたんそ
二酸化炭素やウイルスなど
が溜まった空気を、新鮮な
空気と入れ替える。

くうき かんそう ふせ
空気の乾燥を防ぐ



か しつ き つか ちか
加湿器を使ったり、近くに
ぬれタオルを干したりして
部屋の湿度を保つ。

6年生に歯科指導を実施しました！



6年生と「歯肉の健康」について学習しました。歯肉を守るための正しいブラッシング方法を確認して、フロスの使い方を練習しました。フロスを使って「思ったより汚れが取れる」「家でもやってみたい」と意欲的に取り組む様子が印象的でした。

思春期はホルモンバランスの影響で歯肉炎になりやすいと言われています。一人一人が自分の生活をふり返り、歯肉を守るための方法を決めましたので、ご家庭でも見守っていただきたいと思います。

大人も子どもも！スクリーンタイムに挑戦！

「電子スクリーン症候群」を知っていますか？

「電子スクリーン症候群」とは、パソコンやスマホ、タブレットなどのディスプレイに長時間接することで、心身へ影響を生じてしまうことをさします。特に子どもへの悪影響が問題視されています。

こころへの影響

- ・集中力の低下
- ・コミュニケーション能力の低下
- ・情緒不安定、感情の制御能力低下

体への影響

- ・目の疲れや痛み、視力低下
- ・眠れない
- ・腰や背中への痛み

スクリーンタイム試してみました！

私自身も、休日や就寝前などに長時間見てしまうため、スマートフォンの「スクリーンタイム」を設定してみました。利用時間を超えると使用できなくなるので、最初はつらいですが、代わりに読書したり、家族で出かけたりとスクリーンから離れる時間を少しずつ増やしています。大人がまずスクリーンと上手につきあう姿を子どもに見せていきませんか？

冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

(例：リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)

● 手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)

● SNSなどの通知をオフにする

代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

