

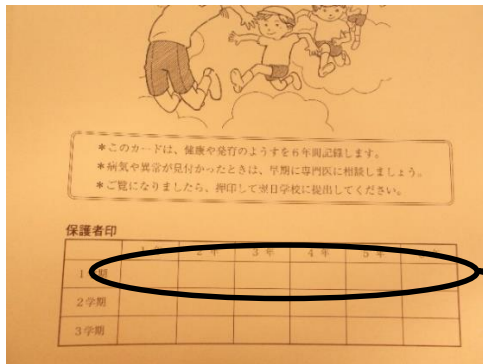


6月から発熱による欠席や早退が増え、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による出席停止がありました。体調不良で来室するお子さんは登校前から症状があることも多いので、ご家庭で次のことをお願いします。

- ・毎朝の健康観察をお願いします。感染症流行期であるかどうかに関わらず健康観察は大切です。
- ・発熱や嘔吐がある場合は無理に登校させず、ご家庭で休養をお願いします。
- ・休ませるほどではないけれど、体調がいつもと違うと感じた場合には、咳エチケット（マスク）を守り、体調悪化に備えて連絡がつながるようにお願いします。

〈定期健康診断が6月30日で終了しました〉

健康カードをお配りします。ご覧になりましたら押印して学校にご提出ください。



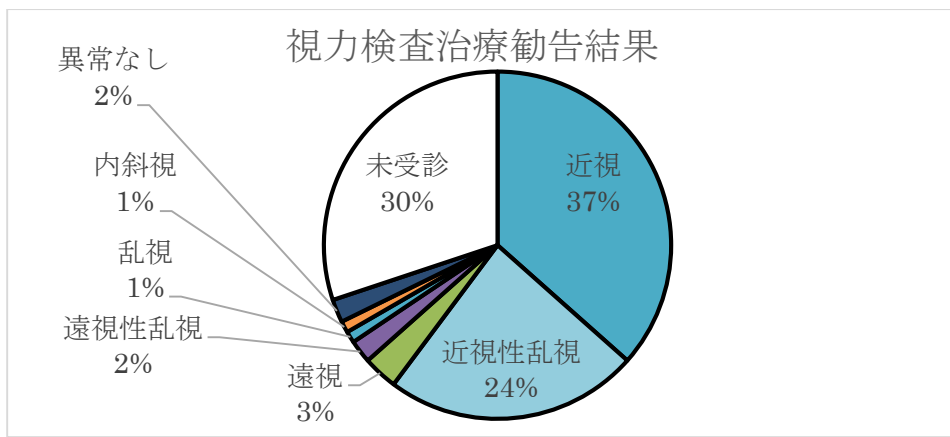
学校での健康診断結果は黒字、病院での受診結果は赤字で記載しています。カード配布前までに治療報告を受け取った項目には赤で「済」印を押しています。治療を勧告したお子さんで、まだ受診していない場合は、夏休み中にぜひ受診をお勧めします。

押印箇所は、健康カード表紙の「保護者印」該当学年1学期の部分です。

〈視力検査後の状況〉

視力 0.7 が教室のどこからでも黒板の字が見える最低視力であるとされ、学校眼科医の佐久間先生とご相談して視力検査時に 0.6 以下だったお子さんにお知らせを配布しています。結果は多かった順に近視、未受診、近視性乱視でした。

世界的に近視が低年齢化しており、遺伝的な影響だけでは説明できず、環境因子の影響が指摘されています。対象との距離が 30 センチ未満、30 分以上連続で近業を続けることは近視の進行を早めます。進行した場合は将来、網膜剥離や緑内障等のリスクが高くなります。世界的に ICT 技術が浸透し、子どもがタブレットや PC、ゲーム機器に触れる時間（スクリーンタイム）が増えていますが、使用する際には健康に配慮しましょう。



〈夏休みの過ごし方〉

生活が乱れやすく、インターネット（ゲーム・SNS・動画など）の使用時間が多くなりやすい時期です。

- 起きる時刻、寝る時刻、食事の時刻など、守るポイントを決めて過ごしましょう。
（例 起きる時刻だけは崩さない。）
- 計画を立てて過ごしましょう。
- キャンプ、料理、本をまとめて読むなど、普段できないことをしてみましょう。
- お手伝いなどをして、体を動かしましょう。
- 朝昼夕の食事をとり、おやつは控えめにしましょう。

〈インターネット依存に注意しましょう〉

中央っ子のお話を聞いていると、好きなゲームのお話をしていることが時々あります。心や体に悪い影響がない範囲で楽しんでいるならよいですが、特にオンラインゲームなど、依存性が高いものもあるので、注意が必要です。

インターネット依存になると

- インターネット（ゲーム・SNS・動画など）が最優先の生活になる。
- インターネットに関わる行動（頻度・時間など）がコントロールできない。
- インターネットによって明らかな問題（低栄養、体力低下、睡眠障害、近視、遅刻や欠席、成績低下、暴言暴力や人間関係の悪化、高額課金や投げ銭など）が起きているのにやめられない。

という状態が続きます。脳が萎縮することも問題です。

コロナ禍であっても人とつながることができたインターネットは便利な道具です。しかし、飽きさせない仕組みや達成感、責任感などから、リアルな生活に影響を及ぼすほどのめりこむこともあります。依存になってしまった場合は、心に寄り添い、リアルな活動を増やし、専門家に相談し、本人が問題を認識してネット時間を減らすようにします。

予防のためには、子どもと話し合っただけでルールを決めましょう。

- ゲーム機、タブレット、PC、スマートフォン等はルール付きで子どもに貸し出しているのであり、子どもの物ではないことを伝える。
- フィルタリング、ペアレンタルコントロール、タイマーを設定する。
- **時間**（2時間未満など）と**終了時刻**を決める。食事の時間は使用しない。終了時刻後は預かる。守れないような細かい決め方はしない。
- **場所**を決める。家族の目の届くところで使用することが大事。
- **限度額**を決める。お小遣いの範囲内にし、無断でオンラインショッピングをしない。
- ルールとペナルティ（極端なものにはしない）を決めたら書面にサインをして、貼っておく。
- ルールは親も守る。
- リアルなつながりを大事にし、相談しやすい関係を作る。ストレスやその解消方法について一緒に考える。
- **ポジティブなコミュニケーション**をとる。