

# ほげんだより5月

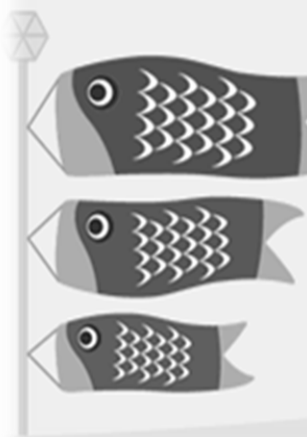
令和元年5月7日（火）  
月見ヶ丘小学校  
保健室

新学期がスタートして1ヶ月が経とうとしています。毎年この時期になると体調を崩して欠席したり、保健室へ来室したりする児童が増えてきます。運動会の練習も本格的にスタートし、学校での活動量も増えていきます。五月病に負けないように、体調に気を付けて生活しましょう。

## 5月の

### ほげんぎょうじ 保健行事

日付	内容	対象	備考
8日 (水)	耳鼻科検診	5年・3-1	
	尿検査配布 歯科検診問診票配布	全学年	
9日 (木)	尿検査回収	全学年	起床後すぐの尿をとる
10日 (金)	尿検査回収予備日	全学年	
28日 (火)	歯科検診	1・5・6年 特支	
29日 (水)	歯科検診	2・3・4年	
30日 (木)	耳鼻科検診	1年・3-2	



5月も健康診断が続きます。提出物は期限までに忘れずに提出するようご協力ください。

おしっこをつくる  
腎臓の話

私たちのからだの60%は水でできています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きていくとからだのいろんなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。

不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量はなんと1分間に約1L。腎臓は不要物を取りのぞいたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけをおしっことしてからだの外に出します。おしっこの量は1日約1.5Lです。

そんなおしっこを調べる尿検査で、いくつかの病気を見つけることができます。おしっこはきちんと提出してくださいね。

# スクールカウンセラー来校日

本校には週に1日スクールカウンセラーが来校しています。学校や教育のこと、ご家族のこと、親子関係など幅広い内容において、心のケアを軸として気軽に相談できます。相談を希望される方は担当者までご連絡ください。(担当：渡邊・小野寺)

**月見ヶ丘小学校  
スクールカウンセラー**  
浦田 宣子 先生

**5月**  
7日 (火)  
14日 (火)  
21日 (火)

**6月**  
4日 (火)  
11日 (火)  
18日 (火)  
24日 (月)

**7月**  
2日 (火)  
9日 (火)

※日程はあくまで予定です。変更になる場合がございます。



## 毎週火曜日はノーメディアデーです！

塩竈市立玉川中学校区3校(月見ヶ丘小学校、玉川小学校、玉川中学校)では、毎週火曜日をノーメディアデーとしています。テレビ・電子ゲーム・スマートフォン・パソコン等のメディアに使っている時間を、学習や読書、家族団らん等に使うことで、メディア漬けによる悪影響から子どもたちを守るとともに、生活習慣を見直し、子どもの計画性・忍耐力を養うことをねらいとした取組です。

今年度は、ほけんだよりでもメディアに関する情報について載せていきたいと思いをします。

### テレビ・ゲームの落とし穴

#### ① 依存症への落とし穴

子どもは脳の働きやことばが未熟なため、長時間メディアに接していると、現実との区別がつかなくなり、メディア依存につながります。



#### ② 発達不全への落とし穴

子どもは、身体を動かして様々な実体験をすることで心と身体が発育・発達していきます。スマホのブルーライトを夜見ると脳が起こされ、昼間と勘違いしてしまいます。生活リズムが崩れ、昼間に身体を動かすことが少なくなると、背が伸びないなど、成長・発達が順調にいかなくなる危険があります。

#### ★テレビ・ゲームのやりすぎはなぜいけないのか？★

- ・自己肯定感が育たない
- ・運動不足、睡眠不足を助長し、体力低下や肥満の原因になる
- ・「考える」「人を思いやる」「がまんする」「挑戦する」などの大事な力が育たない。

