



# すくすく

がつごう  
1月号

令和3年1月19日  
横浜市立豊田小学校

## 今年度2回目の身体測定があります

今週から、2回目の身体計測が始まります。体操着を忘れないように持ってきてください。また、髪の毛が長い場合は、髪の毛を耳の横や、低い位置で結わくなどして、身長に影響のない髪形にしましょう。身体測定が終わったら、身長と体重がバランスよく増えているかどうか、健康手帳のグラフを見て確認をしましょう。



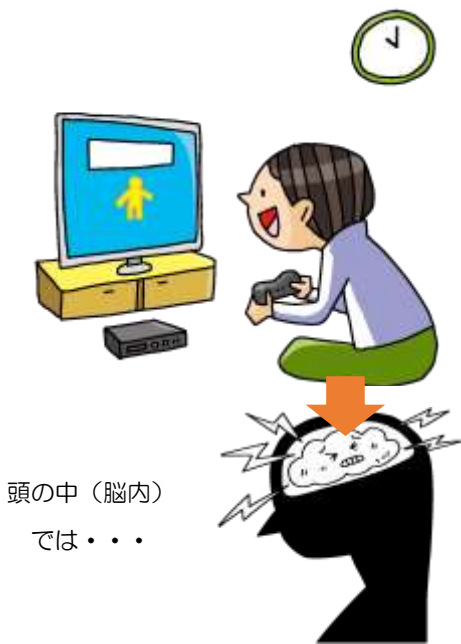
## 健康手帳を返却します



健康手帳は、紛失等を防ぐため学校保管をしています。今回の身体測定で成長発達を確認していただくため、健康手帳を返却します。ご家庭で確認をしていただいたら、すみやかに学校に提出していただきますよう、よろしくお願い致します。表紙にクラスや番号を記入する欄があります。未記入の方は、記入をお願い致します。

## 「ゲーム脳」を知っていますか？

コンピュータゲームを毎日何時間もすると、脳の中でとても大切なところである「前頭前野」という部分の働きがどんどん悪くなってきます。特に脳が発達している子どものときほど、影響を受けやすいので注意しなければいけません。ゲームやスマートフォンなどの電子機器の使用を長時間・長期的にすることによって、前頭前野の働きが悪くなり日常生活に支障をきたしている状態をゲーム脳といいます。



頭の中（脳内）  
では・・・

前頭前野  
(ぜんとうぜんや)



感情をつくりだす・感情をコントロールする



## たくさんのすごい力を持つ前頭前野

前頭前野には、「うれしい」「かなしい」などの感情をつくりだす力や、自己コントロールをする力が備わっています。友達に嫌なことをされて「かなしい」と感じるのも、それをぐっとがまんしてやり返さないようにコントロールするのも、前頭前野の働きによるものなのです。

## ゲーム脳になると…感情にブレーキがきかなくなることがあります



無口になり、あまり笑わない



落ち着きがない  
集中できない



ちょっとしたことでイラッとする  
わけもなくイライラする

次回のすくすく2月号では、ゲーム脳にならないための予防について(つづき)です。



## 鼻水の色は黄色？透明？



私たちはかぜをひくと、鼻水が多く出ます。かぜによる鼻水は黄色に近い色をしています。これは、かぜを起こすウイルスと戦った白血球の死がいが「うみ」となり鼻水の中に出ているためです。

また、花粉症などのアレルギーによって起こる症状のひとつとして、鼻水が多く出ることがあります。アレルギーによって出る鼻水の色はとう明です。鼻水の色からも、自分の体調がわかりますね。

## 毎朝の健康観察をよろしくお願いいたします！

今後も引き続き、朝の検温や体調の観察をよろしくお願いいたします。体調が優れない場合、特に発熱、かぜ症状、全身倦怠感(だるさ)、息苦しさがある場合は、無理することなく自宅で休養してください。お子様の健康で安全な学校生活には、ご家族みなさんでの健康管理が大切です。ご家族で体調の悪い方がいる場合にはより丁寧な健康観察をお願いします。



## 乗り物よいを予防するポイント

今週、4年生は校外学習があります。乗り物に乗ると気持ち悪くなりやすいと分かっている人は、乗り物よいを防ぐポイントをぜひ実践してみてください。また、気分が悪くなったらすぐに先生に伝えましょう。

早く寝る



朝ごはんをしっかり食べる



バスの中では進行方向を向く



遠くの景色を見る

