



東京都国分寺市立
第五小学校養護教諭
増淵優花

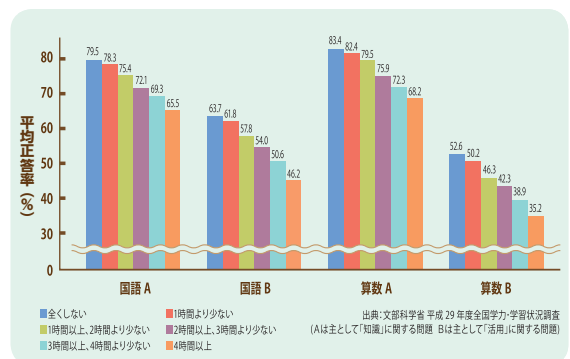
夏休みの過ごし方

新型コロナウイルス感染症による休校から1年が経ちました。新年度が始まり、もうすぐ夏休みを迎えます。夏休みは、子どもたちが長期間にわたり学校を中心とした生活から離れる期間です。開放感から生活が不規則になり、問題行動や事故の発生が心配される時期でもあります。養護教諭の立場から子どもたちが夏休みに自分事として気をつけるべきポイントを3点ご紹介します。

1 デジタル機器を使う時間の増加

小学生が一日の生活の中でデジタル機器（テレビ、スマートフォン、パソコン・タブレット等）を使う時間は、年々増加しています。夏休みになるとより自由な時間が増えるため、デジタル機器の利用時間が増えることが予想されます。デジタル機器は、とても便利で生活の中で欠かせないものになりましたが、その一方で睡眠時間や運動時間の減少、視力低下、ネット犯罪・トラブルリスクの増加なども懸念されます。

テレビゲームについていえば、小学生6年生の約30%が、平日一日2時間以上するという調査結果が出ており、テレビゲームをする時間の長さが長くなるにつれて学力テストの平均正答率が低くなる傾向があります。



(小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド)

特に、夜遅くにデジタル機器を使うことはお勧めできません。夜に強い光を、目と近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌を妨げられてしまうからです。これにより、体内時計のリズムが後ろにずれ、寝付きにくくなるのです。睡眠は、子どもの心身の成長に欠かせないものなので、デジタル機器が夜更かしの原因にならないよう工夫する必要があります。

デジタル機器で動画やゲームを楽しめることはもちろん、GIGAスクール構想の推進によって、子どもたちに一人一

台の端末が配備され、読書や勉強もできる時代となりました。デジタル機器と上手に付き合うためのルールを家族と一緒につくるよう促せるとよいでしょう。

タブレットを使うときの5つのやくそく

- ▶ タブレットを使うときは姿勢よくしよう
- ▶ 30分に1回はタブレットから目をはなそう
- ▶ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう
- ▶ 自分の目を大切にしよう
- ▶ ルールを守って使おう



(文部科学省 啓発リーフレット)

2 やっぱり乱れやすい生活習慣

夏休みは、つい夜更かしの日が続いてしまったり、朝ごはんを抜いてしまったり、生活習慣がとても乱れたという話を毎年保健室で耳にします。夏休み中であっても「早寝早起き朝ごはん」をキーワードに規則正しい生活を送ることが、楽しい夏休みを送ることにつながります。「運動」「食事」「睡眠」といった基本的な生活習慣は、すべて密接に結びついています。ですから、どれか一つだけ実行しようとしてもなかなかうまくいきません。「運動」「食事」「睡眠」をセットで規則正しい生活を心がけて夏休みを過ごすことが大切です。

生活習慣が崩れると、体調不良を引き起こします。子どもたちに、生活習慣の乱れから、体調を崩し、毎日布団の中で過ごす夏休みを想像させてください。楽しい夏休みを台無しにしたいと思う子どもたちがたくさんいるはず。起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分後ろにずれることが分かっています。体内時計が狂い始めると、昼間頭がぼーっとする、食欲が出ない、寝たい時間に眠れないなど、様々な問題を引き起こします。さらには、起床時の憂鬱、身体の不

調とも関係があることが明らかになっています。夏休みは長いので、毎日欠かさず規則正しく過ごせれば良いのですが、なかなか大人でも難しいと感じます。ですが、生活習慣の乱れが身体の不調につながるとわかっている以上、できる限り学校生活と同じサイクルで生活する努力をすることが、夏休みを有意義に過ごすポイントとなることを子どもたちに知らせ、「せっかくの夏休みなのだから、気をつけられることはやろう!」と思わせることが行動につながると考えます。

夏休みが終わりに近づくと、学校に行きたくないと思ったり登校を渋る子どもも出てきます。生活習慣が乱れていたり、宿題が終わっていなかったりすると、さらに学校に行きたくないという気持ちが強まる子どももいるため、夏休み終盤には、生活リズムを立て直すよう子どもたち、保護者に伝えることは重要です。



(小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド ステップ1)

3 引き続き新型コロナウイルス感染予防を!

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。引き続き、自分が感染しないことはもちろん、自らが感染を拡大させないことを念頭に置いて行動しなくてはなりません。新型コロナウイルス感染対策をし始めてしばらく経ち、だんだんと危機感が薄れている子どももいるはず。夏休みに入る前に、もう一度改めて感染対策の方法を確認しましょう。

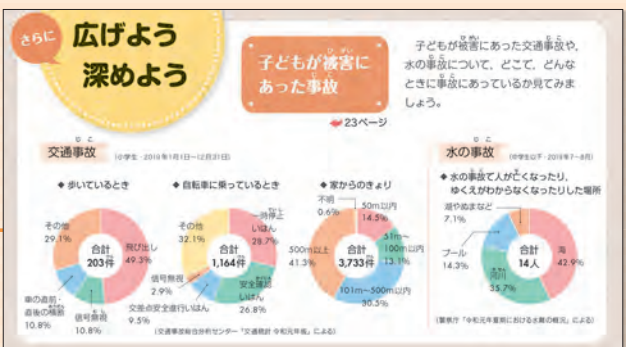
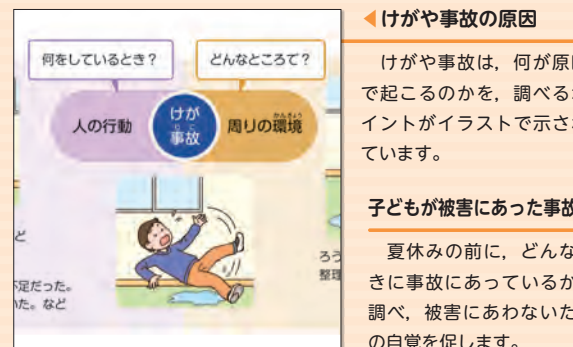
これまで指導していることの繰り返しになりますが、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いの実施、換気、三密(①多数の人が一か所に集まる環境、②近距離での会話、③換気の悪い密閉空間)を避けることが推奨されています。特に、石けんと流水を用いた手洗いを継続することが有効かつ大切です。



(厚生労働省 啓発資料)

教科書に見る 夏休みの注意! けがや事故に気をつけよう!

多くのけがや事故は、主体要因と環境要因が関わって発生しています。子どもたちは自ら危険を予測して、回避することが重要になります。夏休み中は、いつも教員や保護者が子どもたちのそばにいて、守ってくれるわけではありません。子どもたちは、自分の身は自分で守る力を身に付けなくてはなりません。これまで夏休み中に起きたけがや事故(交通事故や水の事故)、犯罪被害などの事例を紹介し、遠い国で起きている話ではなく、身近で起こりうることでありと自覚させ、危険回避へとつなげていくことが大切です。5年生では、保健の授業でけがの防止を学習します。保健領域の内容と日常の指導を連携させることによって、学習したことをいっそう日々の生活に役立てることが出来ます。



※左右とも 光文書院 『小学保健5・6年』