

ほけんだより



宮の原小学校

R6. 10. 8

お子さんと一緒に読んでください

体調管理を上手にしよう！

残暑が落ち着いてきて、日も短くなり、朝晩も涼しくなってきました。この時期は、朝晩と日中との気温差が大きいので、かぜをひいたり、体調を崩したりしやすくなります。

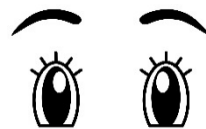
学校でも、気温に合わせて、自分で服装をこまめに調節できるように工夫してみましょう！また、栄養をしっかりとるとともに、睡眠の時間も十分取るなどして、体調管理をきちんとしましょう！



今月の保健目標

目を

大切にしよう！



10月10日は



目の愛護デー

人はかつて日の出とともに起き、日が沈んだら眠るという生活リズムでくらしていました。しかし、現代は生活が便利になり、目を使う時間がすごく増えています。

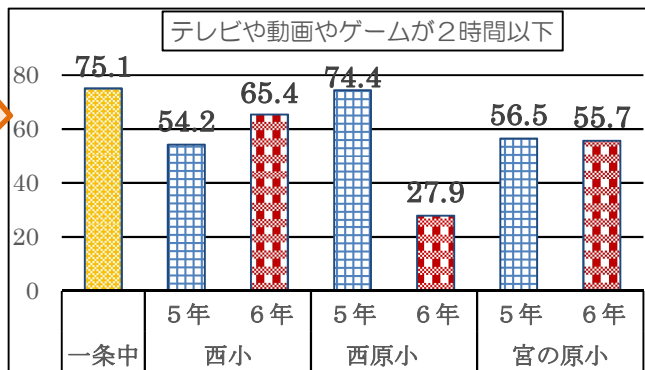
夜の照明の明かりでさえ目の負担になるのですが、今は、テレビやゲーム、パソコンやスマートフォンやタブレットなど、常に身近に電子機器があることが目に負担をかける大きな原因となっています。日頃から、目にやさしい生活を心がけていきましょう！



1月元気っ子生活習慣チェック結果から

『テレビや動画、ゲームやスマホなど画面を見ていた時間は2時間以下でしたか？(タブレット学習の時間はのぞいて考える)』の質問で、半分くらいの人が2時間を超えて画面を見ているということが分かりました。

子どもたちも、平日・休日にかかわらず日頃から目を酷使しているのですね。



すすむ近視をふせぐ 3つのポイント

① 姿勢に気をつける



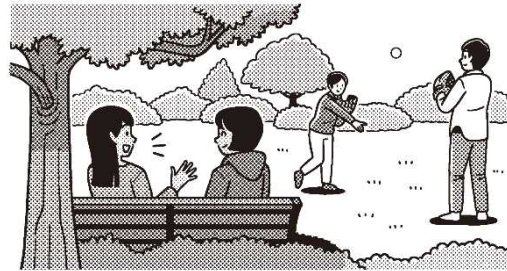
姿勢を良くすると、目と物の距離が離れ、目の負担が軽くなります。

② 目の休憩をとる



近くを見続けるときは、30分に一度、遠くを眺めましょう。

③ 屋外で過ごす



日光が近視を抑制することも分かってきました。一日2時間は外で過ごすようにしましょう。



運動会の練習に向けて！

本格的に運動会の練習が始まっています。ご家庭でも睡眠を十分取るなど体調管理をするとともに、衛生面でのご協力をお願いいたします。

① ハンカチ・ティッシュ

学校には必ずハンカチ・ティッシュを持たせてください。感染症予防にも必要不可欠です。

② 汗ふきタオル

汗をかいたままにしておくと体が冷え、体調を崩す原因になります。



③ 爪の手入れ



爪がのびていると、練習中お友達をひっかいてしまったり、ぶつただけで爪が剥がれてしまったりすることがあります。1週間に1度はお手入れしてください。

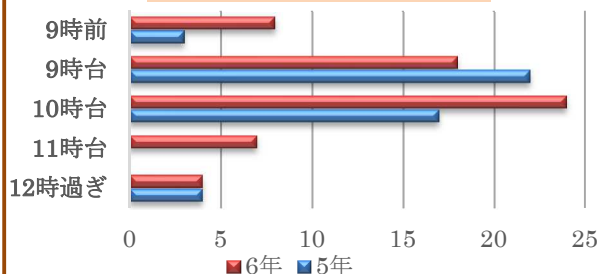
④ 水分補給のための水筒

熱中症の心配は少なくなりましたが、運動する際には、引き続きこまめな水分補給を指導していきます。運動会が終わるまでは継続して、水筒の持参をお願いいたします。



十分な睡眠時間を確保していきましょう！

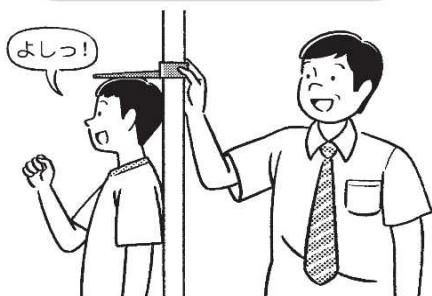
宮小5・6年生の寝た時刻



これは、5・6年生に実施した『9月の元気っ子生活習慣チェック』の結果です。11時過ぎに寝ているという人が結構いることが分かりました。睡眠不足は、体や心の発達にも悪い影響を与えてしまいます。寝るのが遅くなってしまう理由は人それぞれあると思いますが、しっかり睡眠時間を確保できるように、生活リズムを見直していきましょう！

十分な睡眠がもたらすこと（睡眠の役割の一例）

成長ホルモンの分泌



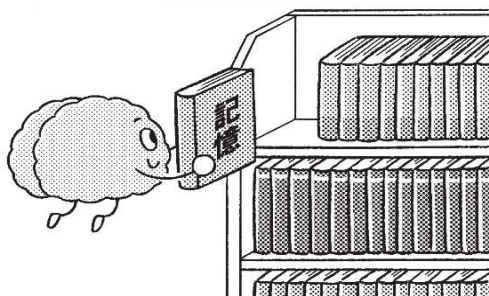
深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンが、体の成長を促します。

免疫を強くする



体の抵抗力が強まり、かぜなどをひきにくくします。

記憶の整理



脳内にあるたくさんの記憶を整理します。

日中の集中力の保持



勉強やスポーツなどに、集中して取り組むことができるようになります。