

ほけんだより



宮の原小学校

R7. 10. 6

お子さんと一緒に読んでください

10月のほけんもくひょう



体調管理を上手にしよう！

朝晩涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりました。秋は、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、いろいろ楽しみがある季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。秋を楽しみながら、衣服の調節や十分な睡眠で毎日を元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー



10の字を横にたおすと、まゆ毛と目に似ています

目は、勉強や運動などみなさんの生活のために欠かせません。それは、黒板の文字を見て学習内容を理解したり、ボールを追いかけたりなど、私たちの脳は五感で得られる情報の中でも、約90%を目からの情報をたよりに活動しているからです。

そんな働き者の目のことをよく知り、「メディアを使う時間を短くする」「夜は早めに寝る」などして、目を休ませて自分の目を大切にしてくださいね。

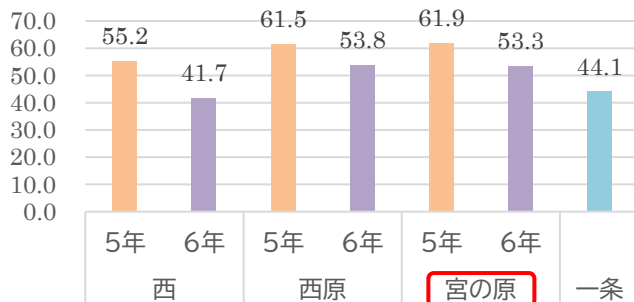


1月元気っ子生活習慣チェック結果から

『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ました。

平日・休日にかかわらず日頃から目を酷使していることが分かりますね。

テレビや動画やゲーム2時間以下



大切な目を守ろう

近視が進むと、将来的に目の病気につながるリスクが高くなると言われています。子どもの目の健康は、学習や生活の土台になります。ご家庭でもテレビとの距離や明るい場所での読書、外遊びの時間などを意識していただければと思います。



明るいところで勉強しよう



メディアを使う時間を決めよう



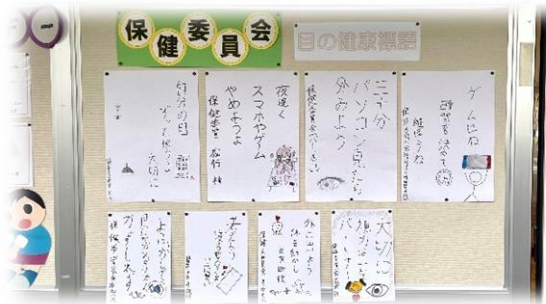
長い前髪はピンで留めよう



正しい姿勢で座ろう
30cm離すと目の負担が軽くなるよ

標語をつくりました！

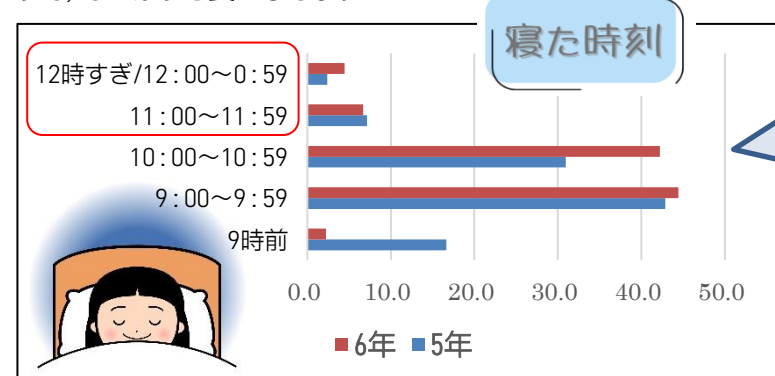
10月10日「目の愛護デー」にちなんで、保健委員会で、目の健康を守るために出来ることを考え、標語を作りました。「外で遊ぼう」「夜ふかしやめよう」など、生活習慣を見直すきっかけになる言葉がたくさん出ました。これからも、自分の目を大切にしながら生活していきましょう。



体内時計を整えよう

1日は24時間ですが、体内時計の時間は平均24.2時間です(人によって違いがあります)。そのズレを調整するのが「朝日」で、私たちが朝起きて光を浴びることで朝が来たと判断し、実際の時間と合うように体内時計を調整しています。そのため、朝早く起きて日光を浴びることは、体内時計がきちんと働くためにとても大切なのです。

また、朝ごはんを食べることも体内時計のズレを調整する働きがあるので、しっかりと食べましょう。



これは、5・6年生で実施した『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。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、生活リズムを見直していきましょう！

夜にスマホなどのメディア機器から出る強い光(ブルーライト)を浴びると、体内時計がまだ夕方だと勘違いしてしまい、体内時計がずれてしまいます。

体内時計がずれると、体が夜に眠る準備をしなくなり、生活リズムが乱れやすくなってしまいます。夜は、スマホなどのメディア機器を使わずに、早く寝る習慣を作ることが大切です。学校があるときだけではなく、休日や長期休みの時も規則正しい生活リズムで過ごして、体内時計が正しく働くようにしましょう。



～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。

● 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。

● 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。

● 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。

● 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。

