



令和6年3月
宝 木 小

春休みの過ごし方が次の年度のスタートに向けて大切です

春休みが明けたら新しい学年ですね。4月から新しいスタートがきれるように、春休み中に生活習慣を整えたり、身の回りを整えたりして新しい学年を迎えられるようにしましょう。



春休み中メディア使用の時間が増加すると視力の低下が心配です！気を付けて過ごしましょう！

近視には、「治る近視」と「治らない近視」があります。レンズが厚くなっているだけの状態ならまだ治る近視（仮性近視）です。治る近視とは、具体的には、視力0.7（B）までで、視力が下がりがだして出して3か月ぐらいです。また、ゲームを1時間すると勉強を3時間したのと同じぐらい目が疲れ、この状態を長く続けていると、治らない近視になってしまいます。30分以内ならまだいいのですが、1時間以上は要注意です。ゲームを3時間以上すると近視化は避けられません。近視のほとんどは、生活環境によるものですが、遺伝もあります。予防をおろそかにせず、メディアばかりの生活にならないようにしましょう。生活の中で目の健康を守ることが大切です。

メディア機器から離れてリアルな経験を

テレビや携帯ゲームに使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるはずです。



家族や友だちと会話



読書

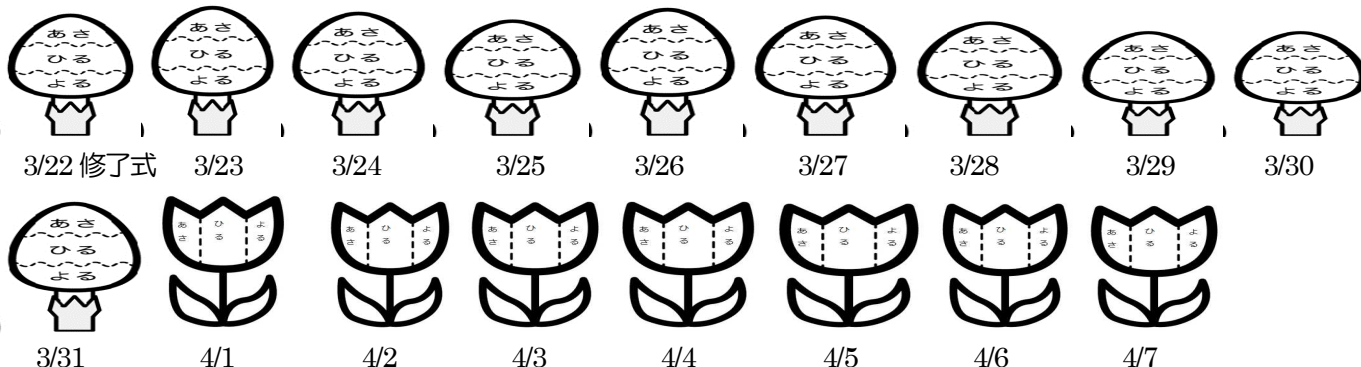


植物を育てる など

食事の後の歯みがきを忘れずに

はるやすみ歯みがきカレンダー

あさ・ひる・よる みかけたらすきな色をそめてね。ご家庭でぜひご活用ください。



4月7日にふりかえりをしてみよう！

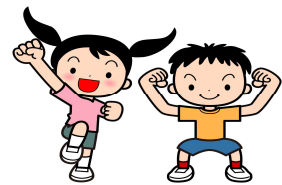
4月8日始業式

*おくばをていねいにみがけましたか？（はい いいえ）

*おやつをたべたあとにもはみがきできましたか？（はい いいえ）

1日1回は体を動かそう

- ① なわとびをして筋力アップと冷えにくい体作り
- ② 歯みがきをしながらもできるスクワット



体温が1度あがると、免疫力が5～6倍になりかぜにかかりにくくなったり、病気ににかかりにくくなったりします。

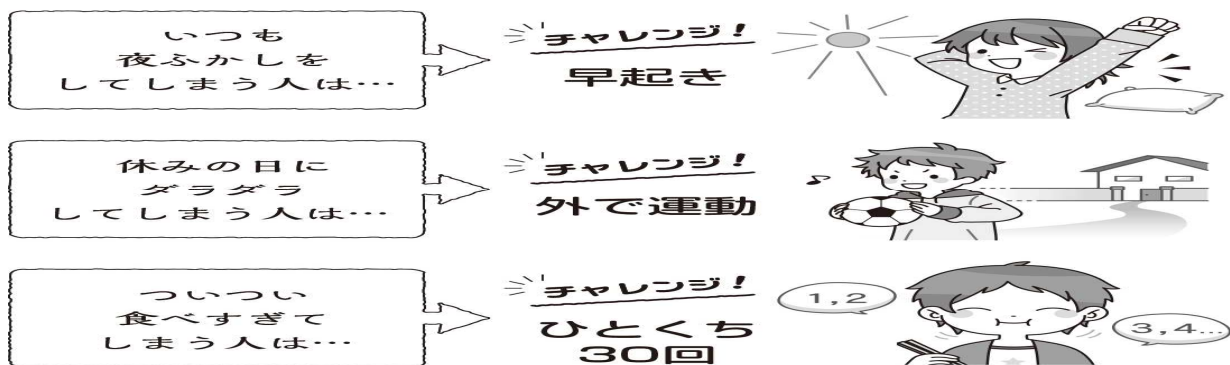


しゃがみ込む動きを取り入れてみてください。柔軟性の向上とけが防止！



そのほかにもチャレンジできることをやってみよう

春休みの間に チャレンジ！

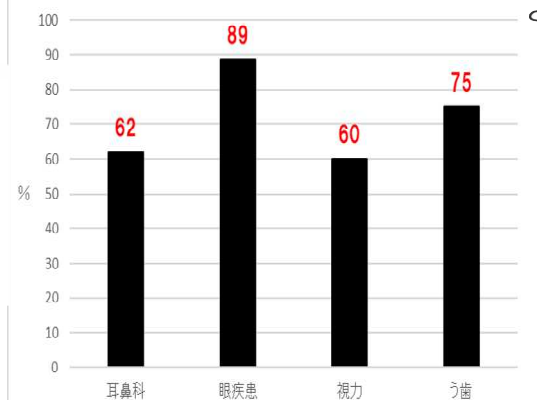


体の様子で気になることがある人は、春休みの間に受診しておいてください。

お願い 春休みのうちに受診を

体のことで気になることがある人や視力検査に行っていない人は春休みを利用して検査をしてください。

R5今年度末の処置率



特に視力につきましては、早めの受診をお勧めします。



見え方のABCD

(社)日本眼科医会

- A(1.0以上)のひとは**
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています
- B(0.7~0.9)のひとは**
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます
- C(0.3~0.6)のひとは**
後ろの方では黒板の文字は見えず、近視以外の目の病気に注意。眼科受診が必要
- D(0.2以下)のひとは**
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ



SDGsってなに？



SDGs とは、「みんなが安心して、地球で暮らし続けられるための目標のこと」。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



自分のできることに取り組んでみよう

この目標達成につながる！目標3「すべての人に健康と福祉を」

手洗い・うがいをしっかりする

手洗い・うがいがSDGsにどのような関係があるのでしょうか？

SDGsには「すべての人に健康と福祉を」というゴールがあります。手洗い・うがいをしっかりすること、睡眠をしっかりとることで自分が病気になることを防ぐと同時に、まわりの人に移してしまうのを予防することができます。ひとりひとりの取り組みが、感染症の拡大を防ぐことにもつながりますね。

春休み中 どんなよいことをしますか？

宝木小のよい子の1日のなかには「進んでよいことをする」という目標があります。



歯と口の健康週間作品募集について(1～5年生対象)

歯と口の健康週間の作品（歯のポスター及び歯の作文）を募集しております。

提出された作品につきましては「歯と口の健康週間」の際に校内にて掲示発表いたします。

応募上の注意

ポスター：サイズはB3（四つ切）サイズ

- ・作品において「むし歯」の表記は漢字の「虫」を使わない事
- ・低学年は図画（文字は入れない）中高学年（ポスター文字を挿入）すること。

作文

400字詰原稿用紙2、5枚とし、学校名・学年・氏名を明記すること。

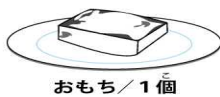
担任の先生へ提出ください。しめきり4月22日まで

たべすぎに気をつけましょう！

じょうず かんしよく 上手に間食をとりましょう

家に帰ってから夕食までの間に、間食をとる人も多いと思います。でも、量の割にカロリーが高い食品もあるので、とりすぎには注意しましょう。

～ご飯 1 杯分 (約 180kcal) と同じカロリー～



おもち / 1 個



ポテトチップス / 0.4 袋
少しの量でカロリーが高いものは、満腹感がないので食べすぎてしまいがちです。



ショートケーキ / 0.9 個



コーラ (350ml) / 1.3 本



クッキー / 3.3 枚

かんしよく 間食のとりかた



空腹になりすぎないうちに

空腹感が長引くと、体は必要以上に脂肪をため込もうとします。



ダラダラ食いは避ける

口の中に常に食べ物があると、むし歯のリスクが高くなります。

おすすめ間食メニュー

●ヨーグルト

●焼きりんご

●さつまいも

●ドライフルーツ

カルシウムやミネラル、食物繊維を補える間食が理想的です。

エネルギーが多く、栄養のバランスがとりにくい 外食するときの注意

似たような食事でも、選びかたによって過剰なエネルギーをとらずに済みます。

ハンバーガーショップ



1116kcal

ー 536kcal



580kcal

ファミレス



1541kcal

ー 964kcal



577kcal

コンビニ



1110kcal

ー 514kcal



596kcal

※エネルギーの数値は目安です。

しんがつき む みなお 新学期に向けて見直してみよう！ 生活習慣チェック

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。新学期に向けて、全部「○」がつくように見直してみよう。



帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている



ハンカチ・下着・体操着などを、いつも清潔にしている



食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている



テレビをみるとき、パソコンをするときは、目の疲れに気を付けている



毎日適度な運動をして、体力を維持している



ダラダラ夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている



朝・昼・夕と、決まった時間に3度の食事をとっている



間食や清涼飲料水のとり方に気を付けている

