

ほほえみ

平成27年
9月30日
古川第四小学校
ほけんだより
NO. 8

10月の保健目標

目を大切にしましょう

暑い夏が過ぎ、少しずつ気温が下がってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくもあります。気温の変化に応じた服装と規則正しい生活を心がけましょう。元気にさわやかな季節を楽しみたいですね。

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいしてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ~

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

ついやってしまうこれ、みんなの目はこんなふうになっています

目に前髪がかかっている

前髪がジャマだなあ

ちょっと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

希望者に視力測定を行います。

10月10日は目の愛護デー。それにあわせて、保健室で、希望者対象に視力測定を行います。視力を測りたい人は、10月9日までに担任の先生へ連絡してください。

規則正しい生活習慣、まずは早起き・朝ごはんから！

質問。 学校に間に合えばいいでしょ。どうして早起きは大切なの？



答え。 5～7時くらいに起きると、一日を元気に活動するためのホルモンが、脳からたくさん出るから！健康な一日を送ることができますよ。

質問。 昼、たくさん食べるよ。朝ごはんは食べないといけない？



答え。 朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血の流れがよくなり、朝から活発に動けるようになります。今、何も食べてない人は、朝ごはんの時間を決めて、何か口にすることから始めましょう！

朝、すっきり目が覚めますか？

修学旅行前の一週間、6年生が生活リズムチェックを行いました。6年3組・4組の生活リズムの様子を見たところ、約27%の児童が、週二回以上23時以降に寝ていました。その中で約30%の児童が、ほぼ毎日23時以降に寝ていました。そして、毎日23時以降に寝ている児童全員が、「朝、すっきり起きられない」と答えていました。就寝時刻が遅い児童は、睡眠時間が不足しているのかもしれませんが。早寝をするためには、早起きをして太陽の光を浴びることが大切です。毎日を元気に過ごすことができるよう、早寝・早起きを心がけさせましょう。

現代社会は、大人の生活が夜型になり、子ども達も影響を受ける傾向があるようです。寝る直前にはテレビやゲームを控え、寝るときは電気を消し静かな部屋にする等、子ども達の睡眠環境を整えてあげたいものですね。

以前、保健室で高学年の女の子達が22時に放送しているドラマの話をしていました。「そんなの見てたら寝るの遅くなるよ」と私が言うと、「大丈夫、録画して日曜に家族で見るから」とのこと。私も参考にしようと思ったのでした。

