

ほけんだより

令和3年10月1日
木浦小学校 保健室

肌寒い日が増えてきて、体温調節が難しい時期になります。気温の変化に合わせることでできる服装を子供にさせてください。家を出る前に一度、子供と一緒に服装の確認をしてください。

●●の秋……あなたはどのように過ごしますか？



スポーツの秋

運動不足で体力が落ちてきている人もいます。家で手軽にできるスクワットから始めてみては？



食欲の秋

暑さがやわらいで、食欲も増してくる頃です。サンマ、さつまいも、きのこ、栗、柿など旬の食材を味わってみましょう。

読書の秋

秋の夜長といわれます。たまにはスマホから離れて、本を読んでみませんか？ただし夜更かしには注意して！



芸術の秋

絵を描いたり、音楽を聴いたり、映画をみたり…。芸術にふれることで、心にも栄養を与えてみてください。



秋の歯科検診の日程変更

秋の歯科検診を10月7日（木）と予定しておりましたが、翌日の10月8日（金）に変更いたしました。よろしくお願いいたします。



目の愛護月間です

10月は「目の愛護月間」です。春の視力検査では、木浦小学校の半数以上の子供が視力1.0未満でした。高学年だけでなく低学年の視力低下も目立っています。

多くの場合、近視になり、遠くを見るときにピントを合わせられなくなります。原因には遺伝もありますが、環境的な要因も多くなっています。ゲームやスマートフォンなど、小さな画面を近くで長時間凝視する作業や、読書や勉強を暗い場所で長時間することで、ピントを合わせるために目の毛様体筋を酷使させ、視力低下を引き起こします。

遠視は、幼少期に発見されることが多いです。早期治療しておかないと、成長が進み、視力が回復しない「弱視」になることがあります。早期発見・早期治療が重要になります。また、眼鏡を常時着用することでピントを合わせていくことが治療になります。日常生活で忘れずに身に付けるよう声かけをしてください。

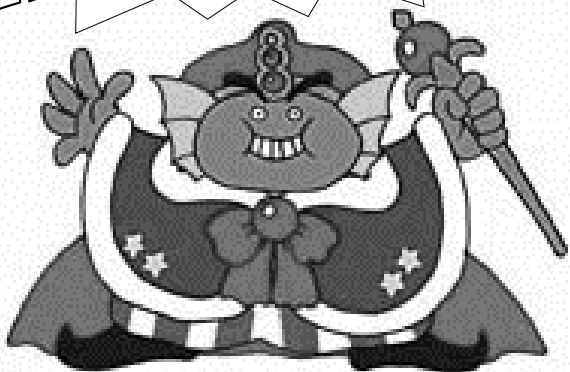
痛い だるい…目の疲れ、原因は？



生活リズムモンスター攻略ブックの 2回目の取組が始まります！

「生活リズムモンスター攻略ブック」の2回目に取り組みます。対象は1から3年生です。期間は10月2日（土）から10月11日（月）までの10日間です。冊子の10ページにあるポストの戦いです。毎日、学校へ提出してください。よろしくお願いします。

いつもよりも！
生活に気を付けてください！



- バッドリズムンの体力は30ポイントです。規則正しく生活することでスーパー元気ポイントをためて倒しましょう。
- 1日に「早寝・朝ごはん・メディア・運動」のめあてが達成されていれば、それぞれのマークに色を塗れます。塗ったマークの数の合計が、スーパー元気ポイントになります。
- スーパー元気ポイントの合計が31ポイント以上だと、モンスタースーパー攻略マスター認定です。10日間でより多くのポイントをためましょう。

この取組は、生活リズムを整えるためのものです。いつも通りの生活をして「今日は0ポイントでいいか。」ではなく、この期間は、普段よりも気を付けて過ごせるようにお願いします。

【早寝・早起き・朝ごはんについて】

人間の体には生体時計があり、体温や血圧、成長や睡眠に関するホルモン分泌などのリズムを作っています。生体時計は1日約25時間で動いているため、毎日少しずつ後ろにずれていきます。それを調節するために、早寝・早起き・朝ごはん、体をリセットする必要があります。リズムが整わないことで、体の不調だけでなく、攻撃的になったり、うつになったりと情緒が不安定になりやすくなります。また、学力低下や肥満とも関係があると、分かっています。

【適切なメディア使用について】

ゲームやスマートフォンの画面の光は、睡眠を促すホルモンの分泌を阻害して、睡眠のリズムを狂わせます。また、ゲーム中の脳は、薬物依存症の患者と同じ動きをしていると言われています。ゲームに依存する原因として、現実での充実感や達成感が少ないことがあります。子供にゲームやスマートフォンを使用させる場合は、同時に、子供の成長のための適切な使用方法を考えたり、子供とのコミュニケーションを大事にしたりしてください。

ゲームをする時は
時間を決めてやろう

