

# 10月

# ほけんだより

桜小 保健室  
2015. 10. 1

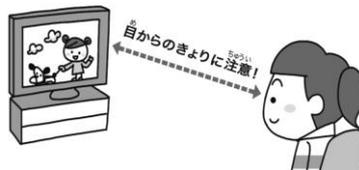
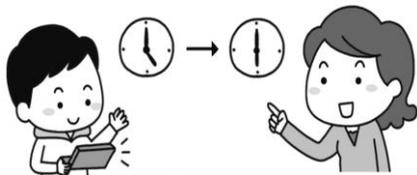


## 10月の保健目標 目を大切にしよう!

「人は8割以上の情報を目から得ている」と言われるように、目はとても大切な働きをしています。しかし残念なことに、学年が上がるほど視力の悪い人が増えています。大切な目を守るために、毎日の生活の仕方に気を付けましょう。

## 目の健康のために心がけたいこと

- ①パソコン・スマートフォン・テレビゲームの連続使用は1時間以内。
- ②テレビ・テレビゲームは50cm以上、スマホ・携帯ゲームは手から肘の長さ分はなして使う。
- ③テレビ・ゲーム・本読みなどで目を使ったら、休憩する。遠くの景色を見たり、温かいタオルを目に当てたりするのがおすすめ。



### 「アイティーがんしょう」「IT眼症」とは…

子どもにもなる人が増えています!

「IT機器(スマートフォン・携帯ゲーム・テレビゲーム・パソコン)を長時間、悪い姿勢や悪い環境(部屋が暗いなど)で使うことで起こる目の病気や、それがきっかけで起こる全身の症状」を『IT眼症』といいます。みなさんは、タブレットやスマートフォン、パソコンを使っていますか。とても便利で現代社会には必要なものですが、目や体に与える影響を知って使い方に気を付けることが大切です。

10月の視力検査のときに、IT機器の使い方(ブルーライトが目と与える影響)について勉強しましょう。

## 目の疲れチェック

### こんなことはありませんか?

- ◎目がしょぼしょぼする。
- ◎目がいたい。赤くはれぼったい。
- ◎涙がとまらない。
- ◎頭がいたい。はきけがする。
- ◎肩や首がこる。
- ◎画面を見るときに、目を細めたり、近づきすぎたりする。



「はい」が多い人は  
注意しましょう!

## 10月の保健行事

- ◆視力検査 10月5日(月)～14日(水)  
めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてください。視力検査のときに、『生活リズム』と『ブルーライトが目と与える影響』について勉強します。
- ◆生活リズムチェック 10月16日(金)～21日(水)  
おうちで取り組みます。
- ◆持久走前健康診断  
10月8日(木)…1年・3松  
10月22日(木)…3竹・5年
- ◆就学時健康診断 10月29日  
5年生の人にお手伝いをしてもらいます。



# おうちの方へ

# 視力検査を行います



4月の視力検査の結果は健康手帳等でお知らせしたとおりですが、10月には再度検査を行い、視力が低下していないか、学習に必要な視力があるかを確認めます。下記の人にお知らせ用紙をお渡ししますので、眼科を受診し必要な処置をとられますようお願いいたします。

- 視力の判定がB以下（1.0が見えない）の人。
  - 4月の視力検査でお知らせ用紙をもらい眼科を受診したが、4月の結果よりも視力が低下していた人。
- ※4月の検査後に眼科を受診し受診結果報告を学校に提出した人で、視力の低下がみられなかった人にはお知らせ用紙をお渡ししません。

## 生活リズムチェックのおねがい!

桜小学校では、生活リズムの向上を目指して保健指導と生活リズムチェックに取り組んでいます。本校の健康課題に基づき昨年度から始めた実践ですが、「高学年の就寝時刻が早まった」「毎日排便できる児童が増加した」という成果が得られました。実践を継続することで、よりよい生活リズムの習慣化につなげたいと考えています。保護者の方のご協力をよろしくお願いいたします。

### 健康課題

- ①就寝時刻が遅い。(10時以降に寝る児童5・6年生の48%)
- ②排便リズムが整わない子が多い。
- ③運動の習慣がない子がいる。(夏休み健康カレンダーから)

### 実践の流れ

- ①視力検査の際に、「生活リズム」についての保健指導を行います。
- ②10月16日～21日の6日間、ご家庭で生活リズムチェックに取り組んでください。  
 《チェックの方法》  
 「早起き」「朝ごはん」「排便」「運動」「早寝」の5項目について、毎日チェックをします。点数を記入し、項目ごとの合計点に合わせてグラフを記入します。大きくバランスの良い五角形ほど、生活リズムが整っています。最後に、反省・感想を記入してください。子どもだけでは、計算やグラフの記入など難しい部分もありますので、保護者の方もお子さまと一緒に取り組んでいただきたいと思います。
- ③10月22日に、チェックシートを学校へ提出してください。

### 参考資料

このような内容で保健指導を行います。生活リズムチェックへの意欲が高まるよう、お子さまに励ましの言葉をかけていただくと幸いです。

### 早く寝て十分睡眠をとる



#### 睡眠の働き

- ・体の疲れをとったり、免疫力を高めたりする。
- ・成長ホルモンの分泌を促し体を成長させる。
- ・知識を定着させる。

### 気持ちよく目覚める

#### 早起きをすると...



- ・頭がすっきりする。
- ・朝の時間にゆとりができる。
- ・朝ごはんをしっかり食べることができる。

## 良い生活リズム

### 昼間は元気に体を動かす



- ・朝ごはんまで体が目覚め、元気に活動できる。
- ・気持ちよく疲れることで、夜はぐっすり眠ることができる。

### バランスよく朝ごはんを食べる



#### 朝ごはんの働き

- ・脳の働きが活発になる。
- ・胃腸の働きが活発になり、便が出やすくなる。
- ・体温が上ががり、体の動きがよくなる。