

10月

ほけんだより

桜小 保健室
2016. 10. 3



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Q健康Qのために心がけたいこと

視力を守るためには、良い姿勢で学習することが大切です。特に、手もとをきちんと照らしましょう。

照明

重要ポイント

- ◆机の上をムラなく照らしている。
- ◆手もとのスタンドを使い、読んだり書いたりしている字が、手や体の影にならないようにする。



背もたれ

- ◆背もたれまで深くこしかける。
- ◆背すじを伸ばす。

猫背になってしまえば、視力が落ちていくかも。

机と体の距離

- ◆おへそと机とのすき間は、こぶし（拳の手）一個分。

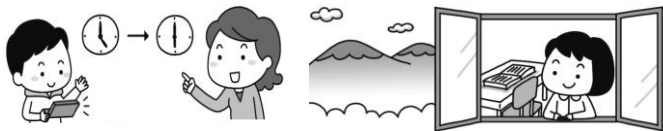
足のうら

- ◆足の裏を、床・いすの足置きにしっかり付ける。

参考：視能訓練士 岡田様の講話 『目の健康を考える』より

テレビ、ゲーム、スマホを使うときは・・・

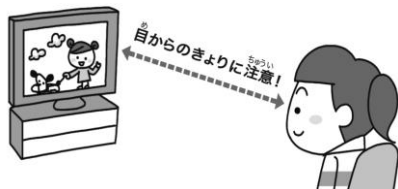
- ◆1時間使ったら休憩しよう。遠くの景色を見たり、温かいタオルを目に当てたりすると、目が休まります。



- ◆画面からの距離に気を付けよう。

スマホ・携帯ゲーム	30cm以上
パソコン	50cm以上
テレビ	2m以上

目と画面を離す



10月の保健行事

- ◆**視力検査** 10月3日(月)～12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。検査のときに、『生活リズム』と『だいたい目(参考:かこさとし*からだの本)』について勉強します。
- ◆**生活リズムチェック** 10月14日(金)～19日(水)
おうちで取り組みます。
- ◆**就学時健康診断** 10月20日(木)
5年生の人にお手伝いをしてもらいます。

<養護教諭の実習生より>

愛知教育大学から来ました大辻彩紀です。10月21日まで、実習をさせていただきます。たくさんの子とお話できたらいいなと思っています。話しかけるので、おしゃべりしてくださいね。



おうちの方へ

視力検査を行います



10月にも視力検査を行い、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。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、よろしくおねがいいたします。

健康課題

- ①起床・就寝時刻が遅い。（7時以降に起きる児童：全校の11%、22時以降に寝る児童：5・6年生の49%）
- ②排便リズムが整わない子が多い。（排便が毎日でない児童：全校の36%）
- ③ゲームの時間が長い、または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14日～19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。

土日も含まれているため早起きなど難しいかもしれませんが、ゆとりのある朝の時間→朝食→排便→運動につなげるチャンスととらえていただければと思います。

- ③10月20日に、チェックシートを学校へ提出してください。

生活リズムチェックシート

1 毎日の生活リズムを振り返り点数をかきましよう。めざせ満点!!

項目	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	合計
早起き	2	2	2	2	2	2	2	2	14
朝ごはん	2	2	2	2	2	2	2	2	14
排便	1	1	1	1	1	1	1	1	7
運動	2	2	2	2	2	2	2	2	14
早寝	1	1	1	1	1	1	1	1	7

2 「1」をつけた項目の合計点数を下のグラフに書き入れましよう。

3 感想を書きましよう。

ごうけいでんそう 合計点数を せん 線で結びます。

参考資料

保健指導では、寝る前のテレビ・ゲームが睡眠の妨げになったり、生活リズムを崩す一因になったりすることも伝えていきます。資料を参考に、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けると幸いです。

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。
- ・体温が上がり、体の動きがよくなる。