

10月

ほけんだより

桜小 保健室
2017. 9. 29



☆☆ 10月の保健目標 ☆☆

め たいせつ 目を大切にしよう! ☆☆

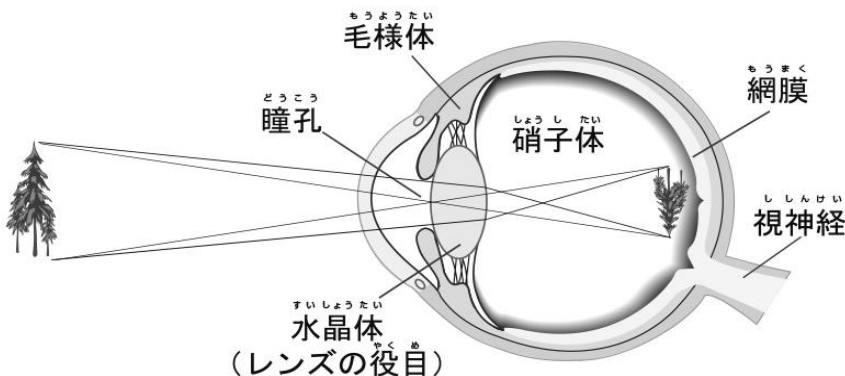
目が疲れると、ものが見えにくくなるだけでなく、集中力がなくなったり、肩こりや頭痛などが起こったりします。目の使いすぎを防ぎ、目を休ませることが大切です。

<目がものを見るしくみ>

私たちの目は、光が網膜の上に像を写し出すようにピントを調節しています。

ピントを合わせるために、毛様体が水晶体の厚さを調節しています。

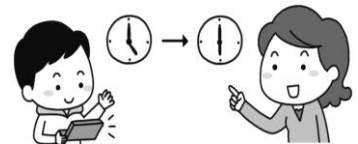
- 近くのものを見るとき・・・水晶体を厚くする→毛様体筋が緊張
- 遠くのものを見るとき・・・水晶体をうすくする→毛様体筋がゆるむ



テレビ、ゲーム、スマホを見る(使う)ときは・・・

◆ 1時間使ったら休憩しよう。

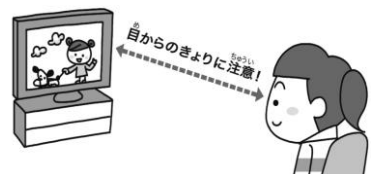
遠くの景色を見たり、温かいタオルを目に当てたりすると、目が休まります。



◆ 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

目と画面を離しましょう。



勉強や読書、テレビ、ゲームなど、私たちの生活は近くのものを見ることが多く、毛様体筋はいつも緊張しているので疲れてしまいます。ときどき遠くを見るようにすると、毛様体筋の緊張が解け、目の疲れをとる効果があります。

10月の保健行事

◆ 視力検査

10月2日(月)～12日(木)

- ・ 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、生活リズムと目の健康について勉強します。

◆ 生活リズムチェック

10月13日(金)～18日(水)

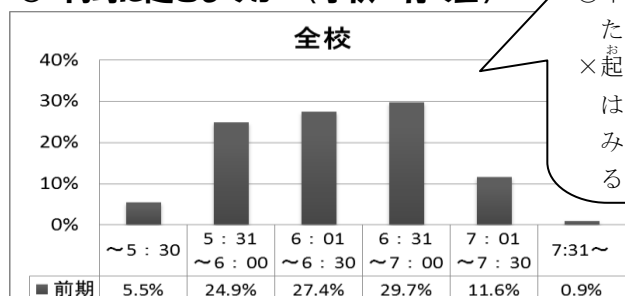
- ・ おうちで取り組みます。

生活リズムについて

みなさんの体は、朝、太陽の光をあびることで目覚めます。生活リズムを整えるためには、まず早起きから始めてみましょう。

<5月におこなった生活習慣アンケートより>

○ 何時に起きますか?(学校へ行く前)



◎ 早起きができていない人がたくさんいます。
× 起きる時間が遅くて、朝ごはんを食べられない人、歯みがきができない人もいます。



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。以下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。
- 5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、5月の結果よりも視力が低下していた人。
※5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、よろしくお願いいたします。

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12.5%、22時以降に寝る児童：全校の23%）
↑6年生は55%
- ②排便リズムが整わない。（排便が毎日でない児童：全校の40%）
- ③テレビ・ゲームの時間が長い、または運動の習慣がない児童がいる。

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13日～18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5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。

休みの日は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19日に、チェックシートを学校へ提出してください。

資料

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。

生活リズムチェックシート

めざせ！生活リズム名人！！

1 自分の生活リズムを振り返り、点数を記入しよう。めざせ満点！！

	10/16 (土)	10/17 (日)	10/18 (月)	10/19 (火)	10/20 (水)	10/21 (木)	10/22 (金)
早起き	2点	2点	2点	2点	2点	2点	2点
朝ごはん	2点	2点	2点	2点	2点	2点	2点
排便	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
運動	2点	2点	2点	2点	2点	2点	2点
早寝	1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点

※3色の点線とは、あか（起床）・青（朝食）・緑（排便）の3色で、それぞれ1点ずつを記入する。合計点を記入し、グラフに記入しよう。

2 「1」でつけた項目の合計点数を下のグラフに書き入れよう。

3 感想を書きよう。

点数を書きます。

合計点数を線で結びます。

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...

- ・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



- ・朝ごはんを食べて体が目覚め、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。