



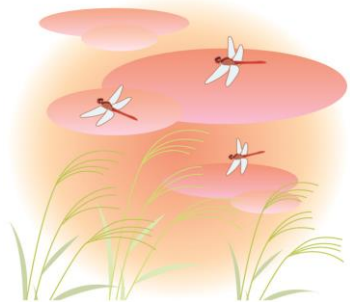
10月 ほけんだより

10月21日

保健室 野田



運動会も終わり、だんだんと秋が近づいてまいりました。徐々に涼しくなっていることは大変うれしいのですが、朝夕は冷え、昼間は暑いこの季節は、体調を崩しやすいとも言われます。毎日の休養をしっかりととるとともに、衣服を上手に着脱し、子どもたちが自分で体調管理を行えるようになればと思います。ご家庭でも、ぜひ、お声かけのほどよろしくお願いいたします。



10月10日は「目の愛護デー」でした

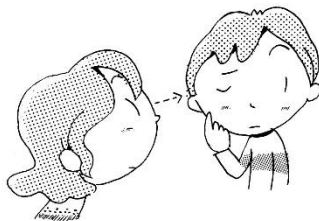
「目の愛護デー」にちなんで、10月は視力検査を行っています。視力は、成長期に低下しやすいと言われます。視力検査を通して、視力の低下を早期発見し、早期治療や、生活習慣改善につなげていきたいと思います。

ご家庭でも、この機会にお子さんの目を気にかけていただければと思います。よろしくお願いいたします。

＊視力の低下が見られた児童には、お知らせプリントを持たせます。早めに受診をしていただきますよう、お願いします。

お子さんの目は大丈夫ですか？

お家にいる時、「ちょっとおかしくないかな？」と感じられたら、早めに眼科医に相談してみてください



チェックしてみよう

- ☐ 知らないうちに、テレビ画面に近づいていませんか？
- ☐ 目を細めて、ものを見ることが多くありませんか？
- ☐ 必要以上にまばたきを多くしていませんか？
- ☐ 片目をとじて、ものを見ようとすることがありますか？
- ☐ 光をまぶしがることはありませんか？

読書やテレビは明るい部屋で。



正しい姿勢をキープ。



たっぷり睡眠をとる。



パソコンやゲーム、メールは、ほどほどに。



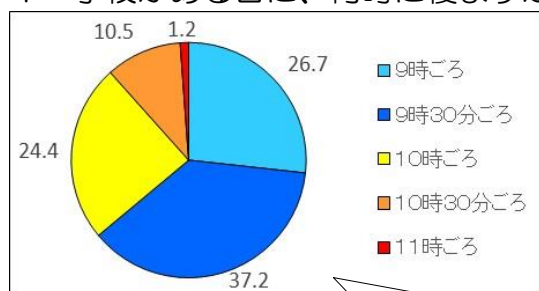
先日の、水上村内学校健康教育委員会講演会「再起可能～言葉でつながる心の絆～」は、いかがでしたでしょうか。たくさんのご参加、本当にありがとうございました★

生活アンケートの結果をお知らせします

9月末、岩野小学校全児童を対象に、生活アンケートを実施いたしました。生活アンケートの結果から、本校の課題がみえてきましたので、保健だよりにて少しずつ紹介していきたいと思ひます。まずは、生活リズム編です。

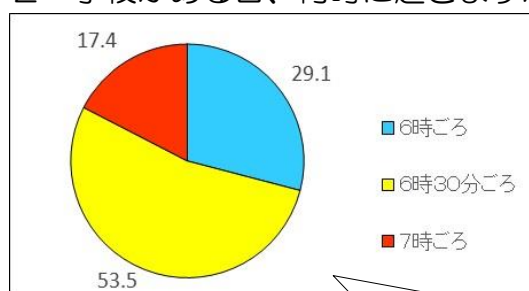
【生活リズムの現状】

1 学校がある日に、何時に寝ますか



第2期くまもと「夢への架け橋」教育プランでは、子どもたちが10時までに就寝することを目標としています。お子さんの就寝時刻はいかがでしょうか？

2 学校がある日、何時に起きますか



起床時刻に関しては、7時ごろに起きると回答した児童が17.4%でした。1日の始まりを、ばたばた過ごしていませんか？

3 朝食は食べますか



朝食については、時々食べないときがあると答えた児童が数名おりました。朝食を摂取すると、体や脳に栄養が行き渡り、体温が上昇します。朝食を摂取することで、脳や体がしっかり目覚め、児童の学力や体力にもよい影響があるようです。

「はやね はやおき 朝ご飯 にとりくみましょう」と言われますが、それはどうしてでしょうか。

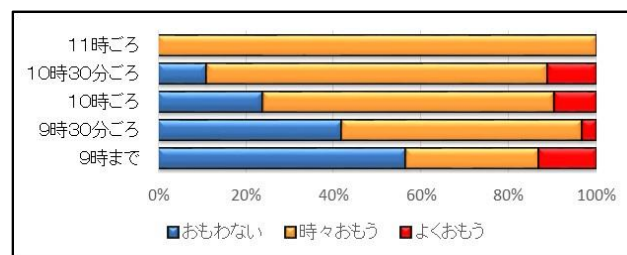


図1 「就寝時刻」と「疲れているとおもうか」のグラフ

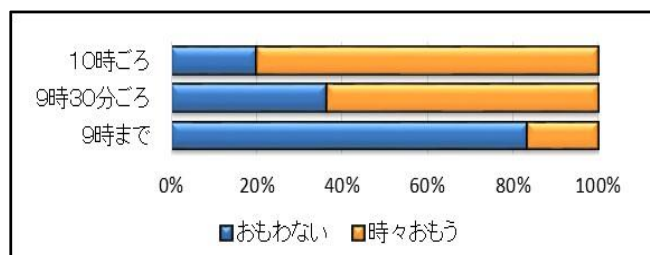


図2 低学年児童の「就寝時刻」と「疲れているとおもうか」のグラフ

子どもたちの回答を集計したグラフから、みえてくるがありました。それは、就寝時刻の遅い児童の方が、「疲れを感じやすい」ということです。（図1）

また、低学年児童では9時までに就寝する方が、毎日疲れを感じずに元気に過ごせていることがわかります。（図2）

成長期にある子どもたちが元気に学校生活を送るためには、睡眠が大変重要です。子どもたちの健康と笑顔のため、ご家庭のご協力を今後ともよろしくお願いいたします。