



のびのび

令和3年10月15日

豊松小 保健だより

No. 7

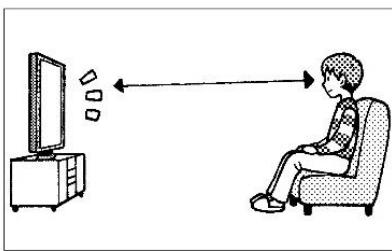
あさばん
朝晩すいぶんすずしくなってきました。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。体温調節がしやすいように、保温性・吸水性のよい下着を着るようになります。また、カーディガンやベストなどを持ってきて、暑くなったら脱ぐ、寒くなったら着るということが、自分でできるようにしましょう。



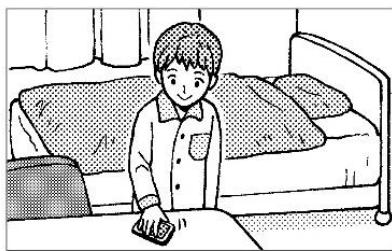
10月の保健目標

みんなは目にやさしい生活ができますか？目を大切にしないと、視力が悪くなったり、目が痛くなったりします。目が疲れてしまう生活ではなく、目にやさしい生活を心がけるようにしましょう。

メディアとの付き合い方



画面との距離が近いと目が疲れるので、適度な距離を保ち、近づいて見ないようにしましょう。



スマホの画面などから出ているブルーライトは睡眠妨げるので、就寝前の使用は控えましょう。



ずっと近くを見続けると目が疲れてくるため、ときどき遠くを見て目を休めましょう。



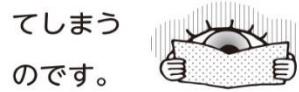
Q. 目をこすったら
どうしてダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バインが入りやすくなります。目の病気にかかることもあります。



Q. 暗いところで本を読んだら
どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら
どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

どうしてダメなの？

10/15 世界手洗いの日

どうして手洗いは大切なの？



ドアノブや手すり、
机やスイッチなど、
みんながさわるとこ
ろには見えないバイ
キンがたくさん！



手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中に入つて、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まっている
と、カゼをひいたり病
気になつたりします。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

学校保健委員会を実施しました

9月25日(土)の3時間目に学校保健委員会を実施しました。健康委員会の児童による睡眠に関するアンケートの結果発表やメディアと睡眠〇×クイズをしたり、スクールカウンセラーの太田佐帆子さんによるメディア利用による心と睡眠への影響についてのお話を聞いたりしました。多くの保護者のみなさんにオンラインでご参加いただき、ありがとうございました。

「自指せ！ぐっすりスッキリすいみん～すいみんの質を上げる方法を知ろう～」

太田 佐帆子先生のお話から

学んだこと

- ★ 睡眠時間が、テストなどの正答率の高さ、記憶する働きを持つ海馬の動き、運動能力のすべてに影響する。(寝る子は育つ!)
- ★ 寝る前1時間はスマホやゲームを触らない!
- ★ ゲームのやり過ぎが病気になる。

児童の感想

- ・健康委員会のクイズが楽しかった。
- ・ゲームする時間を1時間に決めたり、早く起きたりして生活を整えたい。
- ・ゲームをしすぎると病気になることがわかったので気をつけたい。
- ・休日でも夜ふかししないように気をつけたい。

