ほけんだより10月

三島市立佐野小学校
保　健　室
令和4年10月３日

少しずつ暑さもおさまり、秋らしくなってきました。外遊びで体をうごかすと暑いけれど、教室で座って授業を受けていると肌寒い、なんてことはありませんか？気温の差がはげしく、体調をくずしやすい時期なので、寒いと感じたときに着る上着を１枚持ってくるようにして、あたたかさを調整しましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

目の健康のために

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- □ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- □ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- □ 目によい栄養を摂る
- □ 睡眠時間をしっかりとる
- □ 定期的に眼科検診を受ける

目のつかれ度チェック

- □スマホやゲームを1日8時間以上使う
- □スマホやゲームを続けて1時間以上使うことが多い
- □夜、ねる前にスマホを見ている
- □机に顔を近づけて勉強をしている
- □目をほそめて物を見ることがある
- □手元の物や近くの文字がぼやけて見える
- □まぶたがぴくぴくする
- □目がかわいて、しょぼしょぼする
- □目の奥が痛い
- □頭痛がしたり、頭が重く感じたりする
- □光をまぶしく感じやすい

チェックが８～１１個のひと
かなりつかれているかもしれません

『かなり目を使っているようですね。テレビやゲーム、スマホの画面の見すぎには注意して、目にやさしい生活を心がけましょう。』

チェックが４～７個のひと
少しつかれているようです

『目の使いすぎから、頭痛など起こっていませんか？蒸しタオルで目をあたためたり、遠くを見たりするなど、目を休ませるようにしましょう。』

チェックが０～３個のひと
あまりつかれていません

『あなたの目はとっても健康です。これからも目の健康をたもつために、この調子でがんばってください。』

学校保健委員会を行いました

9月6日（火）、三島総合病院 助産師の土屋さんをお招きして、学校保健委員会を行い、6年生へ「より良く生きる」をテーマにお話をしていただきました。

6年生が学んだこと

・思春期（12～17歳くらいまでの間）には、第二次性徴といって、「新しい命を産み出す体になるための変化」が起こります。体の成長と共に、心も大人に近づいていく時期です。

・思春期の心と体は成長途中のため、不安に思ったり悩んだりすることが増えていき、ストレスがかかることも。強いストレスを感じて心と体が辛くなったら、身近な大人に相談し、心をほぐしてもらいましょう。

・「より良く生きる」とは、自分が将来どうありたいか目標をたて、それをめざして生きていくこと。なりたい自分になるために、よく学び、自分にとっての目標を少しずつ見つけていきましょう。

助産師の土屋 美恵さん

さのっこキラキラ 生活習慣

夏休み明けの8月29日から9月5日まで、「さのっこ生活リズムチェック」を行いました。ほとんどのさのっ子が、学校がはじまってすぐ、普段通りの生活リズムを取り戻せていました。中には、お休みの前の日には、夜ふかしをしていたり、朝ごはんを食べ損ねてしまったり…という子もいましたが、規則正しい生活リズムを心がけ、毎日元気で健康にすごしましょう！

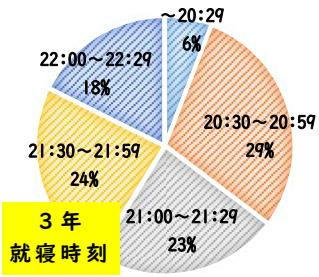
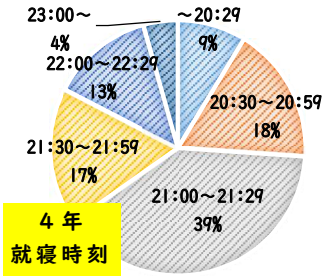
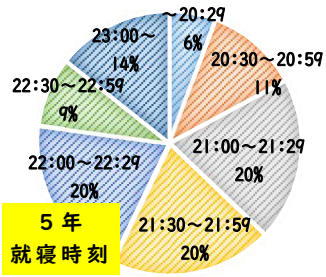
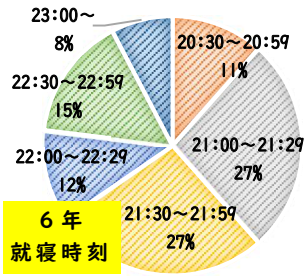
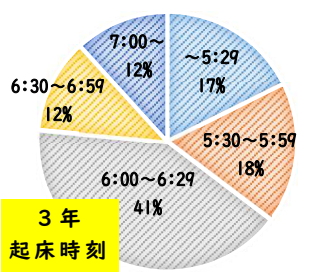
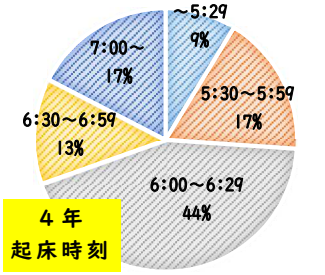
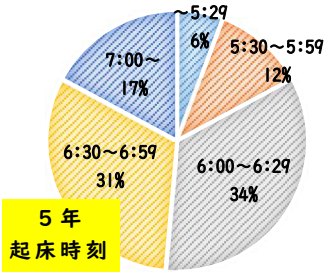
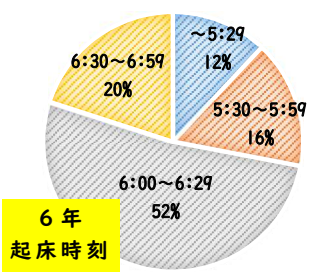
集計の結果

＜１～２年生＞

8日間、「げんきいっぱいあかレンジャー」だった人数

学年	１年	２年
人数	１２人／１５人	２人／２０人

2年生は「おそくねちゃったきレンジャー」の子が目立ちました。また、あかレンジャーといっしょに「おなかがすいたみどりレンジャー」に色をぬっている子もいました。
早ね早起き朝ごはんを心がけ、げんきいっぱいですごしましょうね♪

＜３～６年生＞

学年別就寝時刻と起床時刻