



ほけんだより 10月号



※おうちの人といっしょによみましょう。

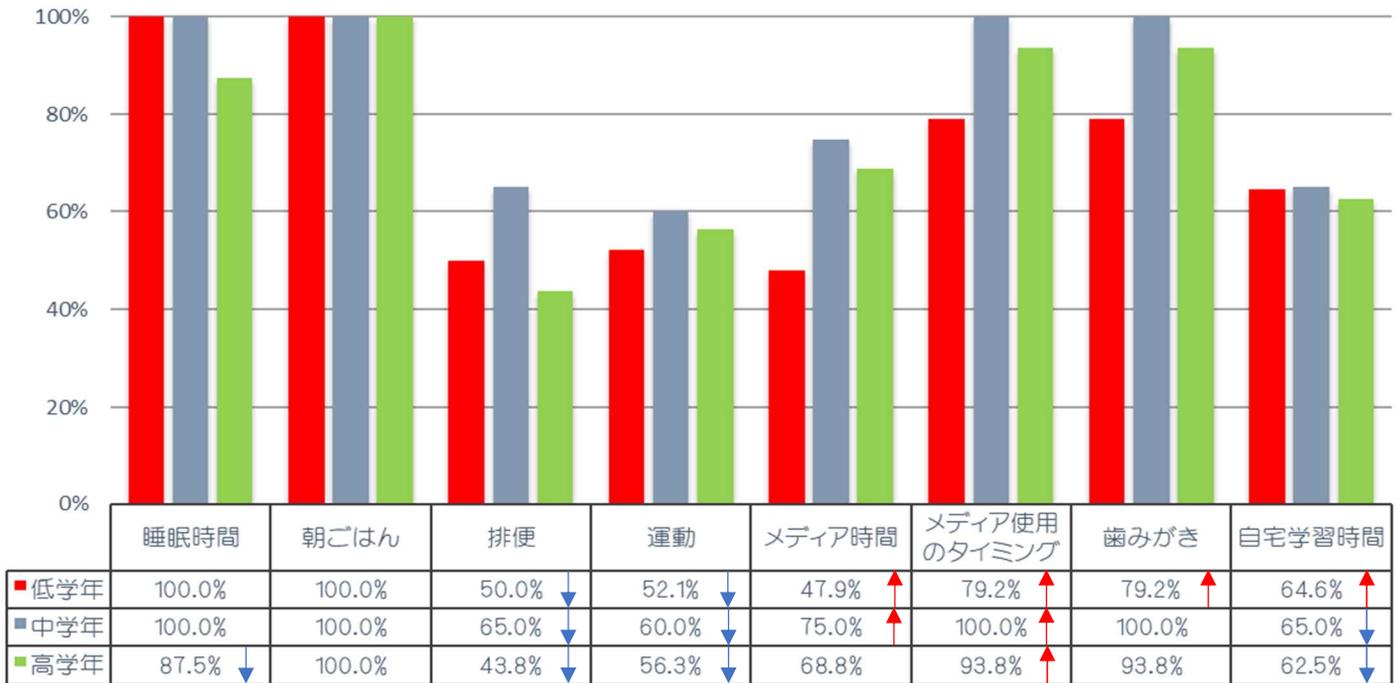
ようやく秋らしい涼しさが続くようになってきました。しかし、長引いた暑さや寒暖差に身体がダメージ(疲労)を受けて体調を崩しやすくなっています。ゆっくりとお風呂(湯船)に浸かって身体を温め、リラックスしてみませんか?自分なりのリラックス方法を試して、毎日頑張っている自分の身体と心を労ってあげてください♪

☆運動会前に生活リズムを見直してみよう☆

9月に行った「生活リズムチャレンジウィーク」の結果をお知らせします!!



～9月生活リズムチャレンジウィーク 集計結果～



※ ↓=6月値より悪化 ↑ =6月値より改善 無印=6月値と変化なし(変化範囲±0.5%以内)

◎前回に引き続き、“朝ご飯(主食・主菜・副菜)の摂取”が全学年で100%と完璧でした♪“睡眠時間”は高学年でやや低くなっていますが、80%以上と高い状態をキープできています!

◎排便コントロールが少しうまくいかない人が増えている印象です。涼しくなると1日の水分摂取量が減り、便秘の原因になることもあります。日頃からこまめな水分補給に加えて、食物繊維(野菜や果物、豆類など)を多く摂ったり、適度な運動や食後等同じ時間にトイレに行く習慣を付けたりすることで、排便コントロールがしやすくなるので、ぜひ試してみてください。

◎“メディア使用のタイミング”の達成率が上昇していることから、使い方(目標)を守って使っている人が増えてきたことがわかります。しかし、“メディア使用時間”は低・中学年で改善が見られるものの、全体的にまだ75%以下と低い状態です。これは、「使い方(目標)は守っているけれど、そもそも使う時間が長い」という矛盾があると考えられます。今一度、使う時間を意識的に減らせるような目標の見直し(できている人は更にレベルアップした目標に変更する等)をしていきましょう!右のページのメディアチェックも参考にしてみてくださいね♪

次回の生活リズムチャレンジウィークは、1月に予定しています。9月で△がついてしまった項目を○以上にできるように、また△がなかった人は継続してできるように意識して生活していきましょう!!

※上記結果は、項目ごとに1週間を通して“△”が1回もなかった割合を示しています。

メディア機器との付き合い方チェック!!

- 家に帰るとすぐにスマホやタブレット、ゲーム機等を使ってしまう
- 夜、布団の中でもスマホやタブレットを使ってしまう
- 朝起きると、すぐにスマホやタブレットを使ってしまう
- 家ではいつもテレビがついていて、なんとなく見てしまう
- テレビを見始めると、時間を気にせず見てしまう
- ゲームの続きがいつも気になる
- ゲームを始めるとやめられない
- 食事をとりながら、テレビを見ながら、スマホを使っている
- スマホなどのメディア機器を、まったく使わない日はない
- スマホを使ったり、ゲームをしたりする夢をよく見る

メディア機器の使用時間が、上手くコントロールできない人は、メディア機器依存の可能性が高まります!!!

左の項目に何個当てはまるか数えて、使い方(目標)を見直してみましょう!!

／10個中

チェックの数が
0～1個



メディア機器と上手につきあえているようです。このままメディア機器を使いすぎない生活をしてくださいね。

チェックの数が
2～6個



メディア機器とのつきあい方が少し気になります。必要な時だけ使い、時間(ルール)を決めて使ってくださいね。

チェックの数が
7～10個



生活が、かなりメディア機器に支配されているようです。1週間に1日はメディアを使わない日(ノーメディアデー)をつくるなど、工夫しましょう。

10月10日は
目の愛護デー

メディア機器との付き合い方と一緒に、疲れがたまりやすい目を大切にする方法も考えてみてくださいね!

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

9/19(金)に行われたPTA役員会にて、PTA予算で車椅子を1台購入させていただくことになり、学校に車椅子が届きました。日頃の体調不良や怪我をした児童の安全な移送、また災害時の避難誘導等で大切に活用させていただきます。御協力いただいたPTA役員および会員の皆様に心より感謝申し上げます。

※本校HPにも、保健室からの情報を発信しておりますので、よろしければ御覧ください。



手洗い忘れていませんか?

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

激しい寒暖差や疲労等の要因から免疫力が低下し、風邪やその他感染症(体調不良等)になりやすい人が増えています。近隣市町で、新型コロナウイルス感染症が流行しているそうです!!体調管理が難しい季節ですが、規則正しい生活(食事・睡眠・運動)を心がけ、手洗いうがい・手指消毒・咳エチケット(マスクの着用等)を徹底して、ウイルスや菌から自分を守っていきましょう!!

※お家でも「あわあわ手あらいのうた」を歌いながら手洗いをしてみてくださいね♪