

ほけんだより　10月号



折原小学校　　保健室
R8年10月6日　発行

※おうちの人といっしょによみましょう。

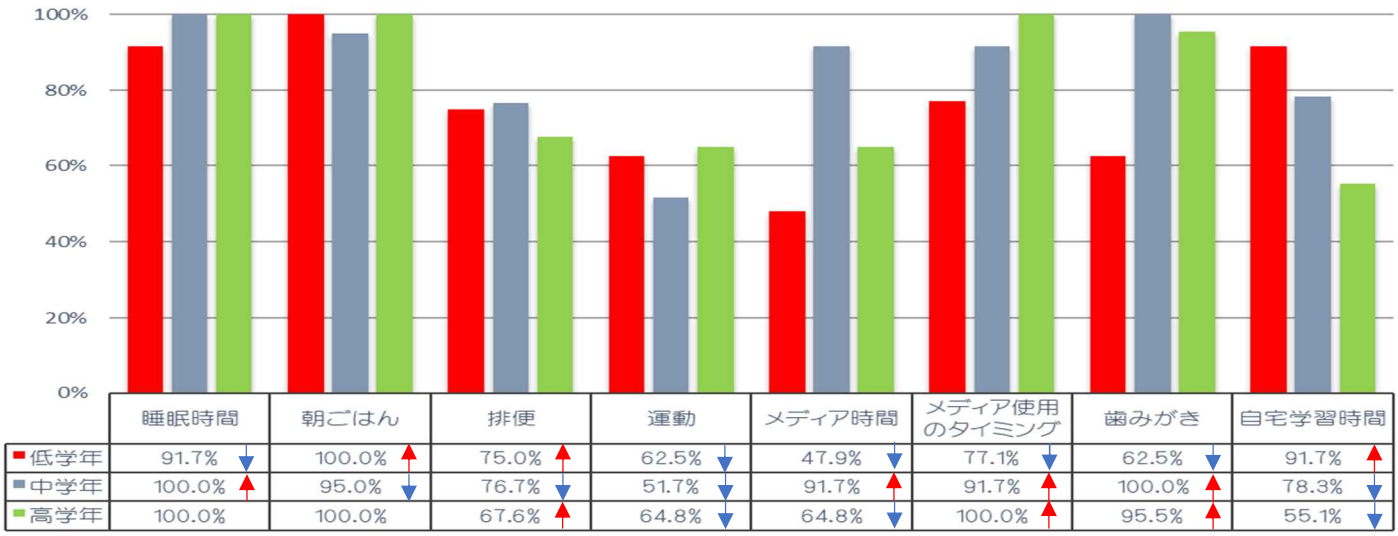
ようやく秋らしい涼しさが続くようになってきました。しかし、急激な寒暖差に身体がダメージ(疲労)を受けて体調を崩しやすくなっています。ゆっくりとお風呂(湯船)に浸かって身体を温め、リラックスしてみませんか？自分なりのリラックス方法を試して、毎日頑張っている自分の身体と心を労ってあげてください♪

☆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～



	睡眠時間	朝ごはん	排便	運動	メディア時間	メディア使用のタイミング	歯みがき	自宅学習時間
低学年	91.7% ↓	100.0% ↑	75.0% ↑	62.5% ↓	47.9% ↓	77.1% ↓	62.5% ↓	91.7% ↑
中学年	100.0% ↑	95.0% ↓	76.7% ↓	51.7% ↓	91.7% ↑	91.7% ↑	100.0% ↑	78.3% ↓
高学年	100.0%	100.0%	67.6% ↑	64.8% ↓	64.8% ↓	100.0% ↑	95.5% ↑	55.1% ↓

※ ↓=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)

◎全学年で「運動時間」が確保できていないと回答する人が増えていました。長雨の影響で、どうしても室内で過ごす時間が増えてしまいましたね。室内でもストレッチやラジオ体操等、簡単にできる運動もありますので、お家の中でも小さな運動を意識してやってみてくださいね♪

◎「メディア機器使用時間(目標：１日２時間未満)」は、特に休日の「△(２時間以上)」が増えていました。今回は雨の日も多く、室内で過ごす時間が増えたことで、メディア機器に触れる時間が増えた人も多かったかもしれませんね。「△」がついてしまった場合でも、連続で見続け(やり続け)ず、こまめに画面から目を離したり、凝り固まった体を動かしたりする等の対策はできていましたか？

スマホやゲーム、動画などの画面を長時間見続けると、次のような影響が心配されます。

- ***視力の低下（近くをじっと見続けることで目が疲労する）***
- ***思考力や集中力の低下（次々と刺激的な情報が入ることで、自分でじっくり考える力が育ちにくくなる）***
- ***メディアへの依存（「やめたいのにやめられない」状態になってしまう）***

特に、つい延々と見てしまうショート動画や、やり続けたくなるゲームなどは、時間を意識していないと知らず知らずのうちに画面を見続けてしまいがちです。だからこそ、自分で時間を意識して付き合っていくことが大切であり、その意識・力を高めるためのチャレンジウィークでもあります!!



★特に大切にしたい３つの意識★

①時間を意識して、ダラダラ画面を見続け(やり続け)ないこと
②目や脳をしっかり休める時間を作ること
③画面から目を離し、良い姿勢で見ること　※詳細は右頁の「目にやさしい生活のポイント」を読んでみましょう。

映画などの家族団らんの時間は大切に楽しみつつ、「今日見すぎてしまったから、明日は少し画面を見る時間を減らそう」「動画を見る時はあらかじめ時間を決めておこう」など、ご家庭でも声をかけ合いながら、自分で意識して調整する力がつけられるようになるといいですね。

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。

目指せ！目の健康マスター

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ルール
- ぜんぶのマスを通ろう
- 一度通った道・マスは通れないよ

スタート！





まえがみが目にかからないようにする



本やタブレットを30分見たら5分休む



べんきょうは適度な明かりでする



たくさん寝る



外で遊ぶ



背すじをのばしてすわる



ゴール！

おめでとう！ これできみも「目の健康マスター」だ！
これからも目を大切にしてね

目にやさしい生活のポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときょりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

もどる

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



『NG 習慣(目の健康マスターと真逆の習慣)』を続けていると、視力が落ちて戻らなくなってしまうかも…！
疲れ目は早めにパワーチャージしておこう!!



こんなことしていませんか？



自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る
- 近くで見る
- 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。



今年は流行の時期が早く、町内でもインフルエンザでの学級閉鎖が出ています!!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♪

手洗い忘れていませんか？



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。