

ほけんだより 10月

朝と夜は風が心地よく感じられるようになり、少し秋らしくなってきました。秋は過ごしやすい季節ですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。今シーズンは少し早めにインフルエンザも流行し始め、体調管理に意識しなければなりませんね。

季節の変わり目を元気に乗り切るためには基本的な生活習慣「早寝・早起き・朝ごはん」を意識してみましょう。



発育測定を実施しました！

9月1日（火）～9日（水）に、発育測定を実施しました。発育測定の結果「発育のようす」はお子さんに配布しました。ご家庭で確認をお願いします。

成長には個人差があります。運動量が減り、体重（肥満度）に影響が出ている場合には、食生活の見直しや適度な運動を取り入れて、健康に気をつけた生活ができるように取り組んでみましょう。

また、成長期には睡眠が大切です。寝る時間に気をつけながら生活リズムも整えて過ごしましょう。

9月の発育測定時には、養護教諭より保健指導を実施しました。各学年の様子に合わせて指導動画を見てもらったり、実際に触れる教材を見せたりしながらお話ししました。指導の内容について、ぜひお子さんに聞いてみてください。



ハピポイントを貯められたかな？

夏休み明けに生活リズムを取り戻し、健康的な生活を送るために「HAPPY 生活リズムカード」を実施しました。お子さんの5日間の取組の様子はいかがでしたでしょうか。お忙しいところ、「おうちの方からひと言」欄には温かいお言葉をご記入いただきありがとうございました。ご家庭での取組の様子を知ることができました。

生活リズムカードの集計結果を後日報告します。生活リズムは日々の積み重ねです。良い習慣が続けられるよう、これからも子ども達の生活リズム改善のため、学校と家庭で連携して取り組んで行きたいと思います。

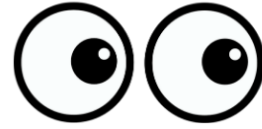
ご協力よろしくお願いします。



10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

目は一生使う大切なものです。目を休める時間をつくり、本や画面との距離、明るい場所で見えることを意識して、目の使い方を見直してみましょう。



30分に1回休む



近くを見続けたら、遠くを見て目を休ませましょう。

明るい場所で見える



暗いところで読んだり見たりすると、目がつかれます。

30センチはなす

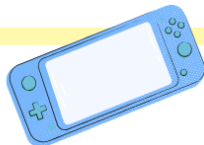


本や画面と目の距離を、30センチ以上あけましょう。

目がつかれるのはなぜ？

近くを見続けると目の中の筋肉がずっと働き続けます。

目の中には、ピントを合わせる筋肉があります。近くを見続けると筋肉が縮んだままになり、つかれて遠くが見えにくくなることがあります。ゲームやタブレットは時間を決め、こまめに遠くを見ましょう。外遊びも目の健康に役立ちます。見えにくさを感じたら、がまんせず相談してください。



メディア時間チェック



- ✓ 1日の使用時間を決めている
- ✓ 30分に1回は休けいする
- ✓ 寝る1時間前には使わない
- ✓ 明るい場所で見ている
- ✓ 画面と目を30センチはなしている

