

ほけんだより 10月

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、外で体を動かしたり、新しいことをはじめたりするのももぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。



め たいせつ ほけん目標 目を大切にしよう

令和5年10月2日
原田小学校 保健室



大切に していますか? あなたの「目」

- 勉強や読書をするときは
- テレビを見る・ゲームをするときは
- 生活で気をつけることは



適度な明かりで



時間を決めておく



バランスの良い食事をとる



姿勢よく



適度に休けいしよう



しっかり睡眠をとる

わたしは **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

わたしは **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは目を使いすぎないこと。スマホなどの画面を見る時は、30分に1回は休憩をしてね。

受診率は、69%です。まだの児童は、2学期中に受診をして、歯も大切に守ってくださいね。



世界で5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

～日本ユニセフ協会世界手洗いの日プロジェクトより抜粋～

けんこう生活リズムチェックより

すいみん

右上の表は、寝た時刻と起きた時刻を集計して、低・中・高学年ごとに平均睡眠時間を調べた結果です。下の表の年齢に応じた必要な睡眠時間と比べてみると、どの学年も、およそ1時間ほど睡眠が足りていないようです。

睡眠は、頭と体を休ませて、疲労回復をする大切な時間です。さらに、みなさんにとっては、成長ホルモンが分泌される時間であり、心と身体の発育・発達に欠かせません。

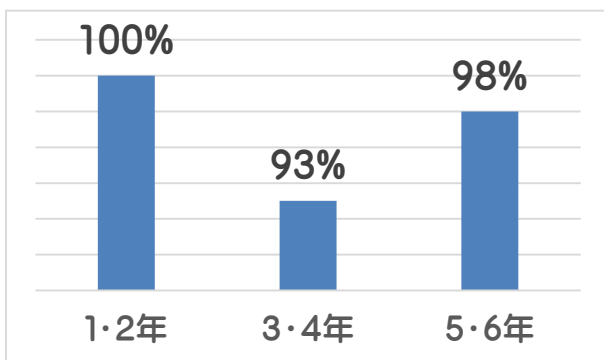
これからも、早寝・早起きで睡眠を十分にとり健康に過ごしましょう。

学年	平均睡眠時間
1・2学年	9時間10分
3・4学年	8時間55分
5・6学年	8時間48分

年齢	睡眠時間
7歳	10時間30分
9歳	10時間00分
11歳	9時間30分

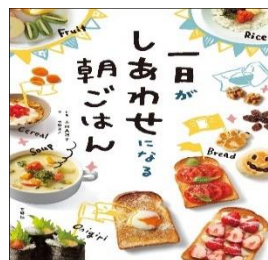
これは、小児期に必要な標準睡眠時間とされています。参考にしてください。

あさごはん



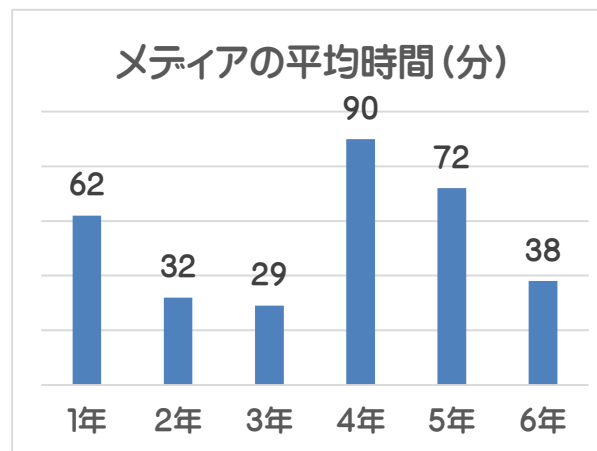
朝ごはんについての結果です。低学年は、毎日しっかり朝ごはんを食われているという結果でした。すばらしいですね。中・高学年は、ときどき朝ごはんを食べない日が見られました。朝ごはんを食べないと、栄養が足りずに午前中の脳や体も活発に動けません。昼食を食べ過ぎるなど、偏った食事習慣が身につけてしまいます。

朝ごはんを毎日しっかり食べることは、体を目覚めさせ、脳を活発に働かせるため、とても大切です。また、よくかんで食べることで、早食いや肥満、歯の病気を予防します。味覚や脳の発達に影響したり、言葉の発音がはっきりするなどの効果もあるといわれています。



9月4日（月）～8日（金）に行った生活リズムチェックの結果についてお知らせします。毎日の確認や温かい励ましの声かけなど、ご協力いただきありがとうございました。

メディアの時間



左のグラフは、メディアの時間の平均を調べた結果です。メディアに接する時間が長い人もいましたが、メディアオフにチャレンジしていた人もいました。休日になると、メディアに接する時間が減っている人もいます。今月の目標「目」を大切にするこことや、睡眠時間にも関わってきます。休日も、メディアに接する時間を意識した生活ができるといいですね。

目の健康を守るルール

30分に1回は、20秒以上、遠くを見て目を休めること！



【参考】親子で学ぶ近視サイト

今日のハッピー集♡

- ひるやすみがたのしかった。（1年生）
- ごはんがおいしかった。（2年生）
- 6時におきれるようにがんばった。（3年生）
- みんなと いっぱいしゃべれた。（4年生）
- お母さん いつもごはんをつくってくれてありがとう。（5年生）
- 理科で 月と太陽のことをしれた。（6年生）



ちょっとしたことでうれしい気持ちになったり、幸せを感じる事がたくさんありますね。毎日を当たり前と思わずに、感謝の気持ちをもつこと、がんばったこと・よかったことに目を向けてみることで「毎日楽しい」と感じる事ができて、それがみなさんの強みになっていきます。みなさんの“今日のハッピー”を見て、あたたかな気持ちになりました。ありがとうございます。ぜひこれからも、続けてみてくださいね。