

# ほけんだより

赤阪小学校  
保健室  
R3.10.8 No.7

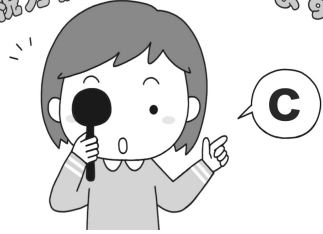
第2回

保護者の皆様へ

## げんきアップ週間にご協力いただきありがとうございました

朝晩は涼しくなり、秋らしくなってきました。気温の差が激しく、風邪気味の人が増えてきているように思います。こまめに手洗い・うがいをし、十分睡眠をとってかぜ予防を心がけましょう。

視力検査をおこないます



10月20日(水) 5・6年生  
10月21日(木) 3・4年生  
10月22日(金) 1・2年生

10月10日は

目の愛護デー



## 目に優しい生活をしよう!!

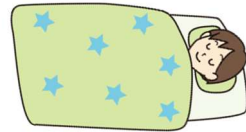
テレビ・ゲームは時間を決めてする



姿勢を正しくする

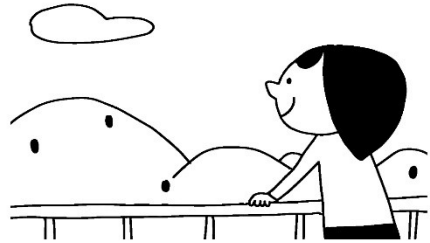


ぐっすり眠って目を休める



### 目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見ることが大切です。週に何日はゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。



ゲームをした後は、少し遠くを見て目を休めるようにしましょう。



運動をすることで、目の血流もよくなります。

夏休み明けに実施いたしました「げんきアップ週間」にご協力いただきありがとうございました。今回も子供たちの頑張りの様子や、メッセージを書いてくださった保護者の方が多く、子供たちのお家での様子がとてもよくわかりました。前回(ゴールデンウィーク明けの第1回)の結果と比べながら、今回の傾向や大事なポイントを、保護者の方と共有したいと思います。

◆「メディア時間の平均 平日と休日ともに短くなった!」これは全学年においてです。

・ご家庭で声かけをしてくださった保護者の方も多く、メディア時間を意識して過ごせたようです。

<より良い健康のためのワンポイント>

お子さんが「寝る直前までゲームをして、睡眠時間が短くなったり、熟睡できなかつたりした」場合  
⇒夜遅くに強い光を近い距離で浴びると、入眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が妨げられ、体内時計のリズムが後ろにずれて寝付きにくくなります。

眠る2時間前までにはテレビやゲームの使用はやめて、眠る準備をすることが大切!

◆「朝食 毎日食べている児童が第1回の89%から80%に減少」(昨年度1月は92%)

・1~3日欠食している児童は16%、4~6日欠食は4%、一週間全く食べていない児童は0%でした。

<より良い健康のためのワンポイント>

ご家庭で朝食の準備をしてくださっていても、『食べる時間がない』『食欲がない』といった理由で朝ごはんを食べない児童もいます。確かに大人でも、起床直後は食欲がわからない時もあると思います。

朝ごはんを食べる時間を確保できるように、まずは、早寝早起き習慣の定着を!

⇒子供たちが元気に過ごすために、朝食にはエネルギーとなる主食(ごはん・パン)を必ず。

⇒すでに主食を食べる習慣があるお子さんには、卵、肉、魚、野菜などのおかずをもう一品追加。

少しずつ栄養バランスのとれた食事へステップアップしていただければと思います。

次回のげんきアップ週間は冬休み明けになります。ご協力よろしくお願ひ致します。

1・4年生希望者対象

10月中旬に色覚検査を行います。

他学年でも検査希望がありましたら連絡帳などでお知らせください。

