

# ほけんだより



赤阪小学校  
保健室  
R5(2023).10.4  
NO.7

2学期がスタートして1ヶ月経ちました。運動会も終わって身体に疲れがたまっていると思います。休みを上手に使って、しっかり身体を休めましょう。

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」



夏休み明けのアウトメディアチャレンジでは、しっかり頑張っていました。目が悪くなる大きな原因は、メディアの使い過ぎであるといわれています。目は一生使う大事なものです。アウトメディアチャレンジが終わっても、メディアの使い方は気をつけるようにしましょう。

目にいいことをやってみよう!

## ◆ 外遊び

1日2時間以上外へ出て、太陽の光を浴びるようにしましょう。



## ◆ 早寝早起き

しっかりすい眠をとることは目の健康にもつながります。



## ◆ バランスのよい食事

好き嫌がなく、お肉や魚、野菜などをしっかり食べましょう。



おすすめの食べ物

## ◆ ビタミンAが入った食べ物

「目の健康に良い」と言われています。



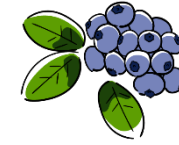
## ◆ ルテインが入った食べ物

「目を守る」はたらきがあります。



## ◆ クロセチンが入った食べ物

「目が疲れた人、見えにくい人」におすすめ



↓おうちの人と一緒に見てください↓

1・4年生希望者対象 色覚検査を行います

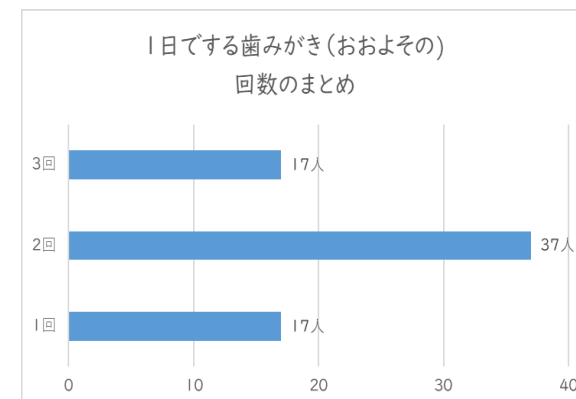
先天性色覚異常は男子に約5%(20人に1人)、女子に約0.2%(500人に1人)の割合で見られます。色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、色覚異常は日常生活上、ほとんど不自由はありませんので、とくに子どもが小さいうちには気づきにくいものです。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。また、児童生徒等が自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職に当たって初めて色覚による就業規制(飛行機・船舶の操縦士、鉄道運転士、消防士、フグ調理師など)に直面するという実態の報告もあります。

千早赤阪村では、小1、小4、中1の児童生徒を対象に希望調査を行い、検査を実施しています。また、本校では学習において、色の判別を要する表示や教材を用いる場合には、誰にでも識別しやすい配色で構成し、色以外の情報を加える工夫をしています。

他学年で、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。



歯みがきカレンダーの結果



夏休みの宿題で出していた、歯みがきカレンダー。歯みがきをして、カレンダーを仕上げることを励みに頑張っていました。

歯みがきカレンダーがなくても食事やおやつ後は歯をみがく、歯みがきが出来ない時はうがいだけでもしていただければと思います。

裏面:げんきアップ週間の結果について

# げんきアップ週間にご協力頂きありがとうございました

げんきアップ週間のご協力ありがとうございました。夏休み明けでしたが、子どもたちそれぞれが自分で目標を立てて、頑張っている様子がげんきアップカードからたくさん見受けられました。げんきアップ週間の中でも、アウトメディアチャレンジでの子どもたちの頑張りをまとめましたので、よろしければご参考ください。

## ★よく選ばれたコースランキング★

**No.1** (前回:1位)



**うさぎ (25人)**

メディア時間は1日2時間以内

**No.2** (前回:2位)



**カンガルー (19人)**

メディア時間は1日1時間以内

**No.3** (前回:その他)



**ひよこ (14人)**

食事中はメディアを使わない

その他



**ライオン (10人) (前回:2位)**

1日中メディアを見ない使わない

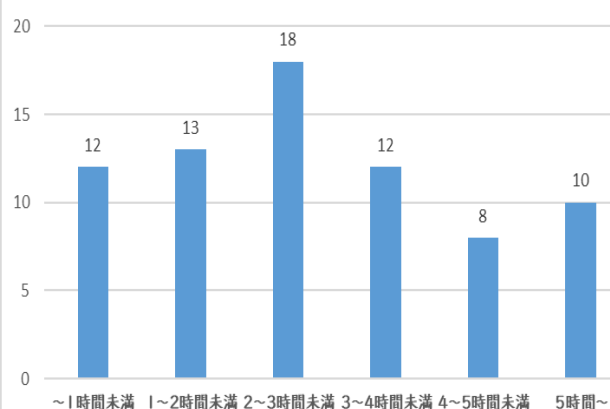


**うま (5人) (前回:その他)**

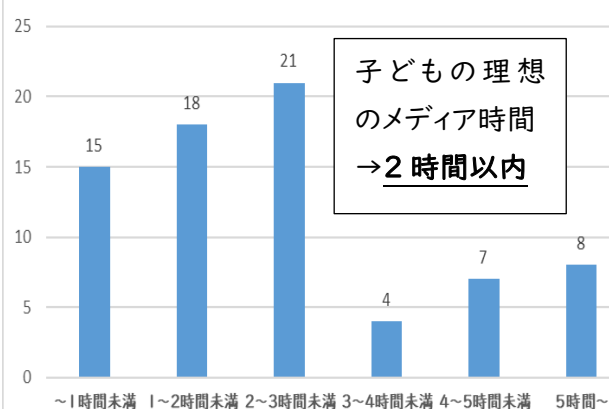
学校から帰ったら、メディアを使わない・見ない

\*子どもたちそれぞれがげんきアップ週間で選んだコースの中で最もレベルが高かったものを集計しています。

1日のメディア時間平均の分布(休日)



1日のメディア時間平均の分布(平日)



子どもの理想のメディア時間  
→**2時間以内**

前回に比べて、メディア時間が2時間以上の人の数が増えています!!

## ★できた時間でしていたことランキング★(3~6年生のみ)

**No.1** (前回:1位)

**ねる (23人)**

**No.2** (前回:1位)

**お手伝い (21人)**

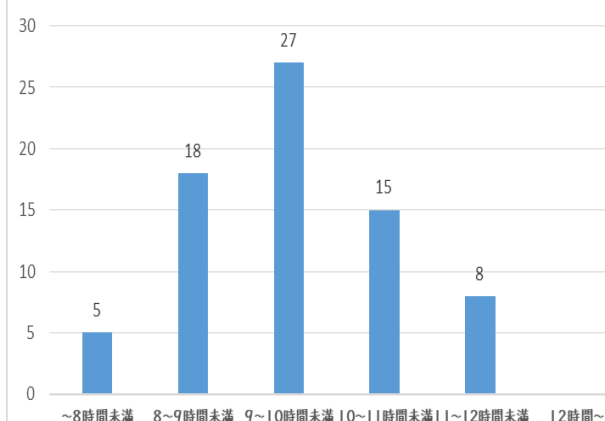
**No.3** (前回:その他)

**マンガ・読書 (17人)**

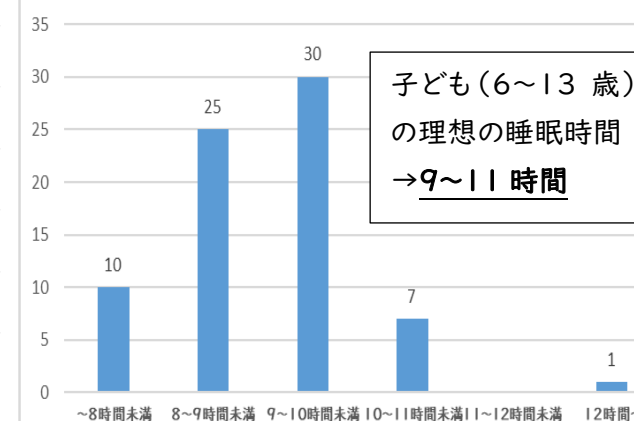
他にも、

スポーツ(16人)、家族とおしゃべり(16人)、学習(13人)、散歩(12人)、カードゲーム、料理(10人)、工作、その他(7人)が挙がりました。

1日の睡眠時間の平均の分布(休日)



1日の睡眠時間の平均の分布(平日)



子ども(6~13歳)の理想の睡眠時間  
→**9~11時間**

前回に比べて、平日の睡眠時間が減っています!

## ◎保護者の方からの声◎

- 「メディア時間は本気で減らしてください(涙)。」
- 「メディア以外の他の遊びを工夫できるといいな。」
- 「元気な挨拶があるともっといいな。」
- 「自分で目覚ましを設定して起きていました。」
- 「夏休み明けで起きるのが辛そうでしたが頑張っていました。」



ご家庭で引き続き、早寝早起き・朝ごはん・メディア利用時間の軽減などを実践して頂けたらと思います。冬休み明けにもげんきアップ週間を実施しますので、ご協力よろしくお願いします。