

ほけんだより



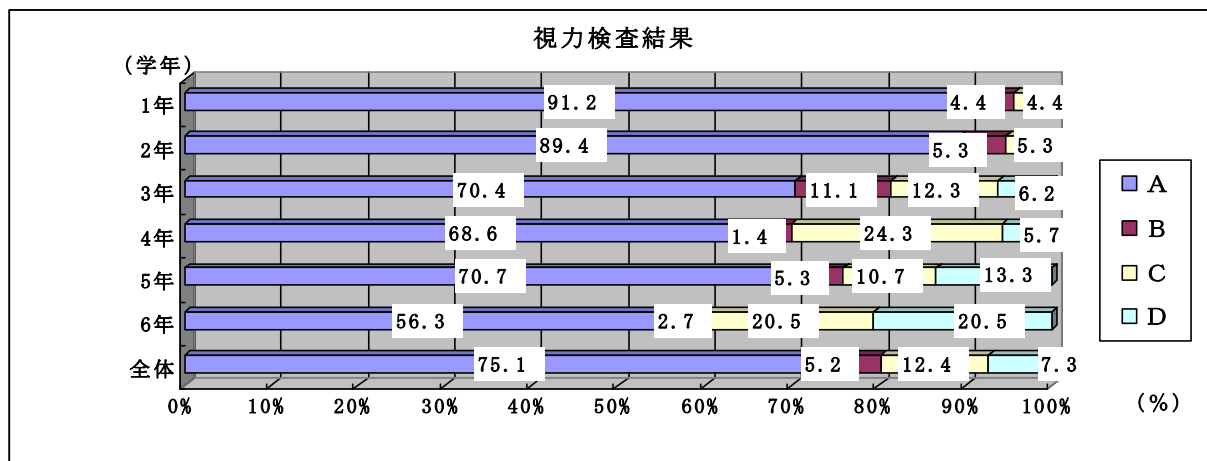
太田市立蕪川小学校 10月号

暑かった夏も終わりを告げ、すっかり秋風の吹く季節になりました。蕪小の校庭からは金木犀の甘い香りが漂っています。

さて秋といえば「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」と、とても過ごしやすい時期です。でも反面この時期は、朝・晩と日中の気温の差が大きくなるときでもあります。10月22日は全校金山遠足です。規則正しい生活をし、体調を崩さないよう自分で健康管理をしっかりしていきましょう。

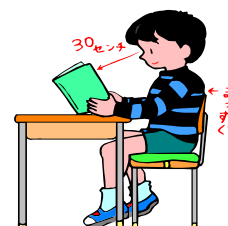
目を大切に！

下のグラフは、4月に行った視力検査の結果です。学年が上がるにつれて、B～Dの人の割合が増えています。視力低下は学習など様々なことに影響を及ぼす恐れがあります。早めに専門医で診てもらうことが重要です。13人の児童がまだ未受診です。是非この機会に専門医で診ていただきましょう。

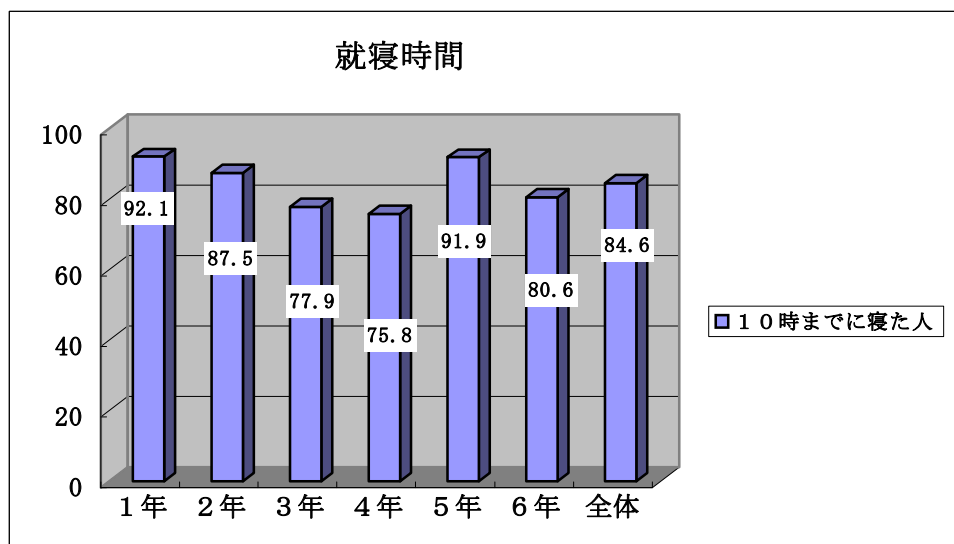


私たちが外界から得る情報の約80%は目から入ると言われています。そんな大切な目を疲れさせるような生活をしていませんか。次の点に注意して、普段から目にやさしい生活を心がけてください。

- ・勉強するときは、姿勢をよくして本やノートから目を30cm離すようにしましょう。
- ・暗いところで本を読んだり文字を書いたりしないで、部屋の照明と机の電気スタンドで手元を明るくしましょう。
- ・テレビを見たり、テレビゲームをするときは、画面は目の位置より低くなるようにしましょう。
(目線が上向きだと目が乾燥したり、疲れやすくなります。)
- ・何時間もテレビを見たり、テレビゲームをしないようにしましょう。
- ・前髪が目にかからないよう短く切るか、ピンなどでとめましょう。
- ・疲れた目を休めるためにも、夜ふかしをせず睡眠を十分とりましょう。
- ・好き嫌いをせず、バランスのとれた食事を取りましょう。
- ・近くのものばかりを見ずに、たまには遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックスさせましょう。



— 9月の生活調べから —



9月8日に実施した『生活調べ』の結果を報告します。

『就寝時間』については、『10時以降に寝た児童』は、15.4%で69人。中には、12時以降に寝ている児童が4名いました。

『朝の目ざめの様子』については、『眠くてなかなか起きられなかった』と答えた児童が30.1%で、135人でした。

『朝食を食べてきたか』については、『朝食を食べないで登校してきた児童』は8人でした。

<生活リズムをととのえよう>

夜遅くまで起きていると、朝なかなか起きられず、朝食をとる時間がなくなります。朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて時差ボケと同じ状態になります。疲れやすく、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまい、夜眠りにくくなります。

夜更かしをするといつも明るいところにいる状態になり、メラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくくなり、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

夜遅くまで起きていて睡眠リズムが乱れてくると、生活全般のリズムが狂い、子どもの心身の成長に悪い影響を及ぼしてきます。

<生活リズムを立て直すには>

1 まずは早起きから始めよう

早寝早起きのリズムを確立するには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光を浴びれば、眠気もすっきりしますよ。

2 朝ごはんを欠かさず食べよう

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。

3 昼間は元気に体を動かそう

昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜更かしせずにぐっすり眠れる秘訣です。

