

えがお

暑^{あつ}かった夏^{なつ}もおわり、きもちのいい季節^{きせつ}になりました。
 修学旅行^{しゅうがくりょこう}や遠足^{えんそく}が終^おわり、いよいよ学^{がく}習^{しゅう}発^{はつ}表^{ひょう}会^{かい}にむけてみなさんがんばっていますね。
 本番^{ほんばん}の日^ひには元^{げん}気^きな姿^{すがた}で発^{はつ}表^{ひょう}でき^きるよ^う、早^{はや}くね^て、し^しっか^りりご^ごは^んをた^たべ^てす^ごし^ま
 しょう。



【10月の保健目標】
目をたいせつにしよう

10月 10日

目の愛護デー

「目の愛護デー」にちなんで、目に優しい生活を心がけられるよう、テレビやゲームと上手につきあおう。

たいせつな目はたくさんのおものにまもられているよ!

まゆげ
 おでこからながれてくるあせが目に入らないように、こここでとめるんだよ!

まぶた
 目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

まつげ
 目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ!!

まばたき
 まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ
 ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!

目の使いすぎに注意!!

テレビやゲームにかかわる時間が多いと...

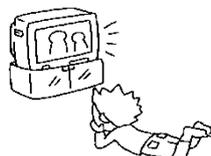
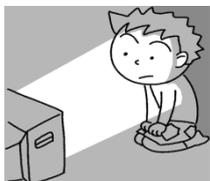
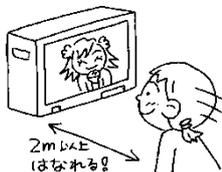
- *まばたきの回数がへり、目の表面がかわく
- *ピントをあわせる筋肉がつかれる。

視力がおちていくもとなる

いくら視力が A の人でも、くらいへやでまいにちなんじかんもテレビやゲームをして、目のつかれがたまると、視力は確実におちていくので注意してください。

目のつかれは、視力がおちるだけでなく、からだ全体にもわるいえいきょうがでできます。たとえば、頭痛、かたこり、からだのたるさなどです。

大切な目のために とじょうずにつきあおう。



- ちかくでみない。 くらいへやでみない。 ねころんでみない。 1日のテレビの時間をきめる。

保護者の皆様へ

10月に入り、さわやかな日が続いていたと思ったら、台風到来。朝・晩の気温もすっかり低くなり、体調を崩しやすいですね。衣服の調節などで対応して体調管理に気をつけたいものです。修学旅行や秋祭り、遠足なども無事終わり、学習発表会に向けて少しずつ準備が始まっています。これから本格的に練習が始まると疲れもたまって来るかと思えます。十分な栄養・睡眠と、たっぷりの愛情で、子どもたちが元気な姿で発表できるよう体調管理をお願いいたします。

また、今週末は連休になります。事故のないよう休日をお過ごしください。

「健康カード」をお渡しします。

9月に行われた体位・視力測定の結果を記入してあります。ご覧ください。健康診断の結果、治療の必要なお子さんには各健診終了後「受診のお勧め」をお配りしてあります。夏休み中などに多くのご家庭で受診いただき、続々と報告を頂いております。都合がつかず、まだ受診されていない方や、提出する前になくしてしまった方などいると思いますので、治療の状況を確認したいと思います。報告書がまだ未提出の方については付箋を貼りましたのでどのような状況か、お知らせいただくと助かります。

また、視力が低下しているお子さんについては、眼科受診のお知らせをお渡ししました。学校での検査は簡単な検査ですので、C以下の結果のお子さんは一度眼科で診てもらって眼の状態を検査したほうが良いと思います。視力低下など成長期では急速に症状が進むこともあるので、早めの治療をお勧めいたします。どうぞよろしくをお願いいたします。

なお、ご覧になりましたら押印のうえ、17日（金）までに担任にご提出ください。

★★身体測定後の保健指導より★★

☆1・2年生☆

いつも元気な「アンパンマン」のお友達、「はやねちゃん」「はやおきくん」「朝ごはんマン」「みそ汁ちゃん」を紙芝居とペープサートで紹介し、「はやね・はやおき・あさごはん」を印象づけられるようにと思い、お話をしました。

お話ポイント①「はやねちゃん」の髪型は9時の時計の針を指している

⇒寝るときには9時を意識するように「はやねちゃん」を思い出そう。

お話ポイント②「はやおきくん」太陽の形をしている

⇒朝太陽の光を浴びると1日の元気スイッチが入る。カーテンを開けよう。

お話ポイント③「朝ごはんマン」「みそ汁ちゃん」

⇒ご飯とみそ汁だけでなくパンやスープ、バナナやヨーグルトなど何でもおいからしっかり食べよう。

☆3～6年生☆

脳をお豆腐に見立てての脳の構造や、動物と人間の脳の違い、ゲーム脳などについてのお話をしました。

お話ポイント①脳はとても大事だから頭蓋骨や水でしっかりと守られている。

お話ポイント②「人間の脳は3階建て」

⇒かえる（1階）：本能（生きるための行動）で生きている（昆虫・動物との違い）

猫や犬（2階）：本能と少し感情

↓↓↓

人間（3階）：本能と感情 + プラス + 創造したり考えることができる

お話ポイント③「運動とゲームどちらの脳が活動しているか」

⇒運動中に比べてゲームをしている時の方が脳の働きが低下している。

ゲーム時間が長いと、感情をコントロールしたり物事を考えたりする場所の働きが低下するため、イライラしたり判断力が鈍くなることもある。（人間らしい部分が育たない。）

ゲーム時間を考えよう。⇒目安は30分（無理だと言わずに・・・）

