

札幌市立山の手小学校

ほけんだより

すこやか

R8. 9. 30発行

No. 6

実りの秋、食べ物がおいしい季節ですね。食べ物には元気のパワーがたくさん詰まっています。ご飯は嫌いで、パン、お菓子、ハンバーガー、お茶代わりにジュースという食生活を、栄養バランスの良い食事に変えただけで、子どもの集中力が上がり成績が良くなったそうです。旬のおいしい食べ物から栄養をしっかりと取ることが、自分の力を十分に発揮できる力になるのですね。

すこやか週間へのご協力、ありがとうございました。子どもたちの振り返りや、おうちの方からのコメントを読ませていただきました。7日間のめあてに向けての頑張りが伝わってきたり、この週間を通して改めて自分の生活を見つめ、気付きが書かれている内容に感心させられたりしました。また詳しい様子は次回の「すこやか」でお伝えしたいと思います。

2学期に入り、インフルエンザの流行が心配されています。本校では数名報告を受けていますが、今のところ広がる様子はありません。のどの痛みや咳などのかぜ症状を訴えるお子さんが少し続きました。これから更に感染症が心配な季節となりますので、手洗いや十分な睡眠など対策もよろしくお願いいたします。



10月の予定

- 10月1日(木) 2計測 4～6年生
- 2日(金) 2計測 1～3年生ひばり学級
- 8日(木) 心臓検診 1年生
- 9日(金) すこやかタイム「目を大切にしよう」



○2計測では今回も着衣のまま測定し、着衣分を差し引きます。服装をそろえて誤差を少なくしたいので、4月と同様に薄い長そでと長ズボンで登校させてください。

○長い髪の毛は身長計に当たる部分に結び目があると正確に計ることができません。後ろに一つに結んだ髪の毛も支柱に当たってしまいますので、身長計に当たる部分を避けて結んでください。

○2計測のあと健康カードを持ち帰ります。結果を記入し、どのくらい成長したかを確かめるプリントも持ち帰りますので、お子さんと成長の様子を一緒に見てあげてください。

※健康カードは10月6日(火)までに学校へ戻してください。

10月10日は



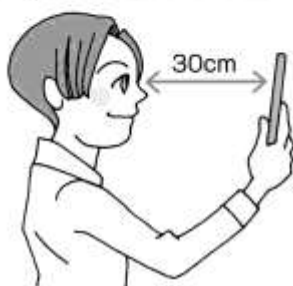
本校の児童の健康診断結果をまとめると、歯の状態はとても良いのですが、視力B以下のお子さんが札幌市全体の平均よりも多くなっている傾向にあります。ただし、眼科を受診し矯正されているお子さんの割合も多く、適切に対応されていることがうかがえます。

タブレットやスマホの使用で、目に負担をかける機会が以前よりも多くなっています。目を大切にしながら、上手に付き合っていけるとよいですね。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

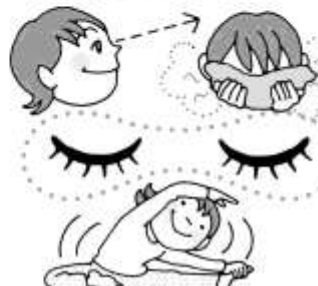
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

こんなことしていませんか？

日頃のお子さんの生活の中で、このような様子は見られませんか？



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

目の疲れをとるために、時々遠くを眺めましょう。



一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

参考：日本学校保健研究社
「健」10月号