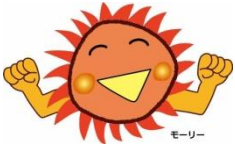


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.9

〔H25.11.13〕

日之出小学校保健室

●健康な目をつくる生活 ～アイアイカードの取り組みより～

11月の発育測定の際に、視力検査を行いました。みなさん結果はどうでしたか？自分の結果を次の表に記入し、4月の結果と比べてどうだったかをみましょう。

視力が落ちてしまった人は、自分の生活を見直すよい機会です。目を疲れさせるような生活をしていませんか？

1・2年生には、「けんこうな目をつくるアイアイカード」に取り組んでももらいました。けんこうな目をつくる生活を、今も続けていますか？他の学年のみなさんも、気をつけてみてくださいね。



生活の様子をふり返ります。
「よいしせい」で書けていますね。

【視力検査の結果】

	右(みぎ)	左(ひだり)		右(みぎ)	左(ひだり)	4月とくらべて
4月			11月			
(めがね コンタクト)	()	()	(めがね コンタクト)	()	()	☐ よくなった ☐ かわらない(同じ) ☐ 少し悪くなった ☐ すごく悪くなった

*B以下の人で、眼科受診がまだの人は、一度専門の先生に相談してみましょう。

【けんこうな目をつくる生活とは…】

うんどう
★1日30分以上体を動かそう！

はやね
★夜9時までにはねよう！

はやねはやね
早寝早起き
あさ
朝ごはん

よいしせい
★よいしせいですごそう！

テレビ・ゲーム
★テレビは1時間まで
★ゲームをしない

じかん
時間を決めて！

あしはべったん・せなかはぴん
おなかとせなかにグー1つ

●ケガを防ぐために ～器械運動がはじまりました～



器械運動（とび箱・マット・鉄棒）をする時期になってきました。この時期になると、とてもケガが増えます。ケガを防ぐためには、どのようなことに気をつけたらよいか、考えてみましょう。

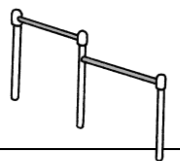
準備運動・整理運動をきちんとする。

寒い季節なので、すぐに体が冷えてしまいます。準備運動をしっかりと、体を温めてから運動するようにしましょう。体が温まっていないと、ケガにつながります。



安全に気をつけて運動をする。

×鉄棒のまわりを走り回る。
×とび箱をとんだ後、マットをなおさない。
これらは大きなケガにつながる行動です。どうしたらよいかはきつと言わなくても分かりますね。
みなさん一人一人が安全に気をつけて運動することが大事です。



運動の後には休養も必要！

筋肉を強くするためには、休養がとても大切です。成長期のみなさんの体は、どんどん強い筋肉が作られています。

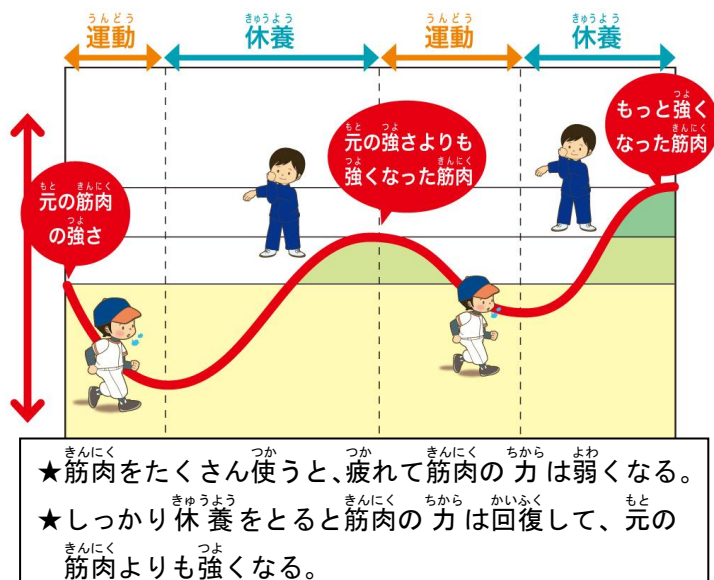
運動の後には、

- ・早めに寝る。
- ・お風呂でマッサージする。
- ・寝る前にストレッチをする。

など体（筋肉）を休めてあげることがとても重要です。

体のメンテナンスをしっかりとしてくださいね。

それでも痛みが続く場合は、お医者さんに相談が必要かもしれません。（受診をおすすめします。）



●もりにご健康講座

～成和中学校区教育講演会2013より～

疲労度が高いと学習意欲は低下する

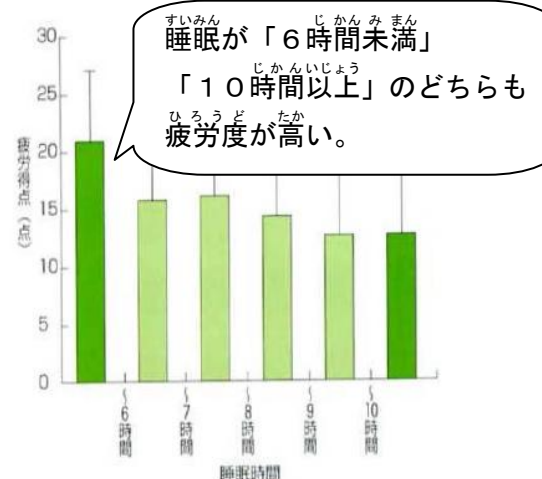
「寝不足」「寝過ぎ」のどちらもよくないようです。

→ 自分にあった睡眠時間・睡眠リズムをみつけましょう。

寝だめをしても睡眠不足は解消されない！

体（筋肉）は、寝れば疲れがとれるが、脳はリズムが大事！

寝だめはリズムがくずれる。→ 脳は休めていない！



自分にあった睡眠リズムをみつけよう！