



ひだまり

木田小学校保健室
令和6年10月17日
No. 7

ようやく暑い夏が終わり、肌寒い日が増えてきました。急に気温が下がったことで、体調をくずす人が増えてきました。生活リズムを整えて、健康にすごしましょう。また、朝晩と昼の気温差も大きい時期です。衣服で調整しながら、寒さに負けないようにしましょう。

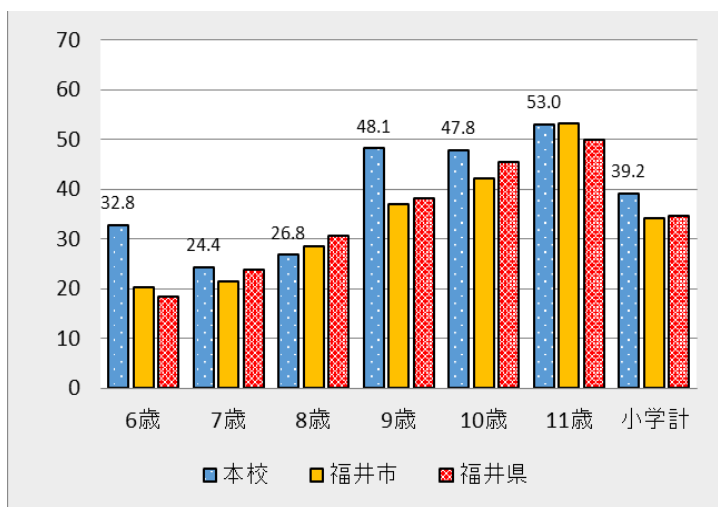
10月10日は目の愛護デー

下の表は4月の視力検査の結果です。青色が木田小学校のグラフです。どの学年も視力がB・C・Dの人が多いことがわかります。目に優しい生活を送り、視力が低下しないように生活しましょう。

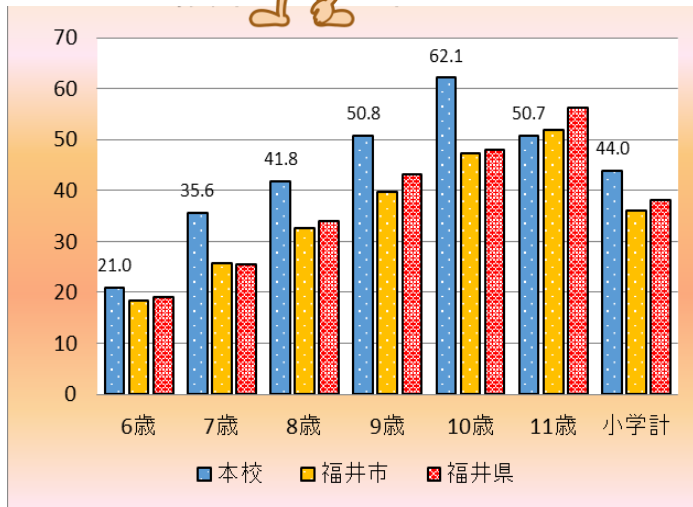
視力がB・C・Dの人の割合



《男子》



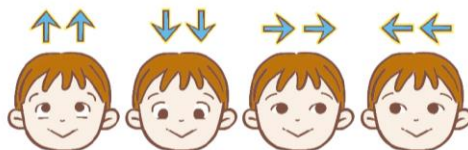
《女子》



目が疲れたときは...



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

10/2 学校保健委員会『すいみんってすごい！』

10/2（水）に学校保健委員会がありました。オープニングではみんなで『はやね・はやおき・朝ごはんダンス』を保健委員のダンス映像とともに元気よくおどりました。その後、上級睡眠健康指導士の伊東先生から、「すいみんの大切さ」や「良いことがいっぱいになる眠り方」について教えていただきました。



すいみんは、体や脳の成長に大きく関わっていて、しっかり眠ることで健康・勉強・運動に良いことがたくさんあります。

★良いことがいっぱいになる眠り方のポイント★

- ①小学生に必要なすいみん時間は**9～12時間**。
- ②学校がある日も、お休みの日も、なるべく**同じ時間**におきるようにしましょう。
- ③ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンは、**ねる1時間前**にはやめておきましょう。



【お話を聞いてわかったこと・感想】

げーむやどうがを、ねるちよくぜんにやらないようにしたいです。がっこうのひも、やすみのひも、おきたりねたりするじかんをできるだけいっしょにしたいです。（1年生）

よくねたら元気になったり、べんきょうができた、うんどうではやくはしれたりすると知りました。9～12じかんねたいと思います。（2年生）

すいみんをしっかりすると、テストの点が良くなったり、走るタイムが速くなることを知りました。わたしは習い事が多いので、すいみんをあまりとれていなかったです。でも、わたしはこの話を聞いて、先に宿題をすませておこうと思いました。そして、休みの日も生活リズムをくずさないように、学校がある日と同じ時間に起きようと思いました。（4年生）



学校保健委員会を参観して下さった保護者のみなさま、ありがとうございました。ぜひ、感想を右のQRコードから回答をお願いいたします。また、講話の様子の写真・感想が東洋羽毛のHPに掲載される予定です。

