

10月 ほけんだより

平成30年10月1日
保健室

さわやかな秋の風が吹いてきました！

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目である体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして風邪を予防しましょう。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦をするのもいいですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてください。何か不安や悩みがあったら、保健室に来てお話を聞かせてくださいね。



「見えている」と「見ようとする」



10月10日は目の愛護デーです。私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受け取ります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳の仕事。この時の脳は、受け取った情報にまわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。



えんぴつの端をもってユラユラ揺らしてください。まっすぐのはずのえんぴつが…あれれ…??



左の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょうか。正解は…はかってみてね。

◎まゆげ◎

目にあせやゴミが入らないように守っているよ！

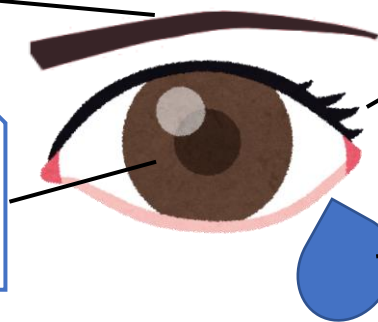
目のしくみ

◎まつげ◎

ゴミから目を守ってくれるよ！

◎どうこう◎

目に入る光の量を調節しているよ！



◎なみだ◎

ゴミを流したり、目にうるおいをあたえてくれるよ！

早ね・早おき・朝ごはんの大切さ



小学校高学年から中高生にかけて子供から大人のからだに成長する大切な時期でしっかりごはんを食べて栄養をとることが大切です。お菓子ばかり食べて栄養のバランスが偏ったり、しっかりからだを動かさなかったりすると、必要以上に体重が増えて、肥満になってしまいます。遺伝でもともと太りやすい場合もありますが、生活習慣が原因で肥満になっていることも多くあります。

肥満の原因には、和食に比べて脂肪分の多い洋食やカロリーの高いファーストフードを食べるようになったこと、夜遅くまで起きているために睡眠不足で生活習慣が乱れたことなどです。肥満が続くと生活習慣病につながります。

一方、女子の場合は思春期の頃から「やせ」も目立っています。スタイルを気にしてダイエットをする女子もいますが、栄養が少なくなると、丈夫な骨が作れなくなったり、病気になりやすくなったりします。朝ごはんをしっかり食べて、栄養バランスのとれた食事をしていると、バナナのような形をした「健康なうんち」がでます。緑の野菜もしっかり食べましょう。

宝小朝食欠食率0%達成！



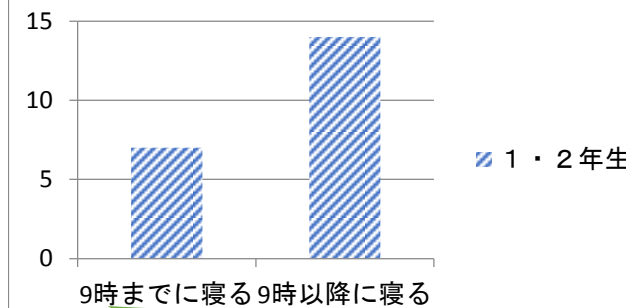
保護者のみなさま、生活リズム点検ありがとうございました。集計した結果、宝珠花小の朝食欠食率は0%です。子供たちが元気に学校生活を送ることができているのは、保護者のみなさまのご協力があったこそだと改めて感じます。ありがとうございます。



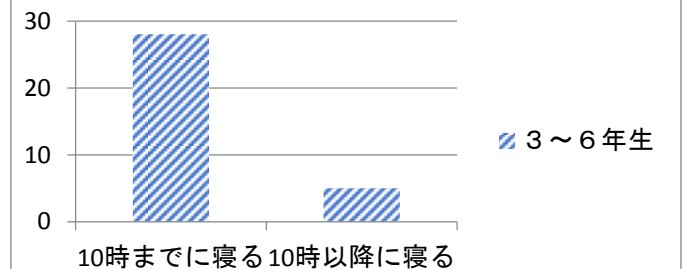
就寝時間は何時？



1・2年生



3～6年生



1・2年生の就寝時間の集計結果です。9時以降に寝る子が多いようです。睡眠は、体調を整えるほか、すっきりとした目覚めにより、学習に集中でき、学力の向上に繋がります。

3～6年生の就寝時間の集計結果です。10時以降に寝る子もいます。高学年になると夜更かしに魅力を感じます。しかし、まだ発達段階の子供たちは睡眠が大切です。子供たちの学力向上だけでなく、良い睡眠で感情が穏やかになり、友人関係もうまくいくと言われています。