



げんき



おく歯まで
しっかり歯ブラシを
とどけよう!

ほけんだより NO. 7 R3. 10. 1 川本南小学校保健室



気温のアップダウンに負けないで!!

9月下旬から朝晩の気温が下がり、涼しさというより肌寒さを感じるようになりました。ちょうど今のように、日中との気温の変化が大きいときには体調をくずしやすくなります。

南小では、全校児童が出席できた日を「ニコニコデー」と呼んでいますが、2学期に入り、ニコニコデーはまだ一日もありません。現在、南小のニコニコデーの日数は、1学期から数えると9日です。気温に合わせて脱ぎ着しやすい長そでの服で上手に体温調節をし、睡眠と栄養をしっかりとって、体の抵抗力を高めておきましょう。

10月

ほけんもくひょう
保健目標

目を大切にしよう



2学期身体測定結果



4月と比べると、身長では1年女子、6年男子の伸びが、そして、体重では5年男子、6年男子で増加が目立っています。また、気になることとしては、4月に比べ、肥満傾向、やせ傾向の児童が増えてしまったことです。

栄養バランスのよい
食事や規則正しい生活、
適度な運動で健康な
体と心を
つくっていきましょう。



		身長(cm)	4月からの 増加(cm)	体重(kg)	4月からの 増加(kg)
1年	男	119.2	1.2	24.0	1.1
	女	120.8	<u>3.4</u>	22.9	1.4
2年	男	124.3	2.5	24.6	1.3
	女	123.3	2.4	26.3	1.5
3年	男	129.2	2.0	28.2	1.8
	女	127.1	2.2	25.7	1.3
4年	男	135.7	2.1	35.1	1.6
	女	137.4	2.7	34.4	2.2
5年	男	139.9	2.2	35.9	<u>2.7</u>
	女	145.3	3.1	37.1	2.2
6年	男	150.1	<u>3.4</u>	44.0	<u>2.5</u>
	女	149.1	2.4	44.1	1.9

10月の保健行事

20日(水) 就学時健康診断 (新1年生が受診します)



10月10日は あいご 目の愛護デー

スマホ・ゲーム機・タブレットなどから
目をまもろう！

スマホ・ゲーム機・タブレットなどの画面から出る強い光刺激の多くは、ヒトの目で見ることが出来る光（可視光線）の中でもっとも強いエネルギーを持つ「ブルーライト」と呼ばれる光です。

このブルーライトを多く浴びると目にダメージを与えるだけでなく、生活リズムにも悪い影響が出てきます。夜、特に寝る前に浴びると、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の量がおさえられて、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって朝起きても疲れが取れなかったりなど、生活リズムがくずれてきます。



ゲーム・タブレットは
時間を決めて！
寝る1時間前にはやめよう！

夜、寝る前は、**デジタルディスプレイ**からの **光刺激** を
見ないようにしましょう！



IT眼症って知っていますか？



IT眼症とは・・・ スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気やそれによって出てくる体の症状

こんな症状があれば、IT眼症かも

ピントが合いづらい、二重に見える、
まぶしい、目が重い、目や目の周りが痛い、
目がうるむ、目がちらつく、目がかわく
目以外にも...
頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ

IT眼症を防ぐには

- 画面を30cm以上離す。
- 20分に1回は20秒以上、目を離す。
- 遠くをぼんやりながめる時間を作る。
- 寝る1時間前には端末の使用をやめて、リラックスする時間を作る。

* 4月の視力検査の結果、受診をすすめた人のうち、まだ受診できていない人を対象に視力検査を行います。検査日は、担任の先生を通じて、お知らせします。



10月15日は 世界手洗いの日 どうして手洗いは大切なもの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼを引いたり、病気になったりします。

手を洗った後は、きれいなタオルでふいてね！

だから、手洗い。
石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。

