

ほけんだより 10月



10月に入り、朝夕肌寒さを感じる季節になりました。季節の変わり目のせいか、体調を崩して欠席する人も出てきています。着る物を調節する、手洗い・うがいを徹底するなど、一人一人が体調管理に注意しましょう！

運動会まであと少し。早寝・早起・朝ごはんで生活リズムを整えて、“スポーツの秋”をみんなで楽しみましょう！！

R2.10. 9

館林七小

保健室



ほけんもくひょう 10月の保健目標



・目を大切にしよう！

・感染予防を心がけよう！

10月10日は目の愛護デーです

《3分間の目のたいそう》

目がつかれたときにためしてみてね☆

(3分間くりかえす)



→ほけんしつ前に掲示してあります。

目を大切にしましょう



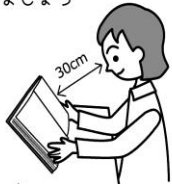
ゲームは40分以上
続けてしないように
しましょう



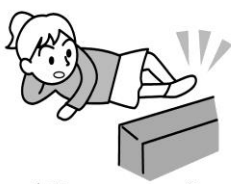
前髪が目にかからない
ようにしましょう



バランスのとれた
食事をしましょう



本を読むときやパソコンを
使うときは、明るい部屋で
30cm以上離しましょう



寝転んでテレビを見ない
ようにしましょう



メガネやコンタクトレンズは
正しく使いましょう

季節の変わり目 気温の変化に注意

上着で上手に調節しようね



寒



暑



朝晩と日中の気温の差が大
きくなってきています。衣
服で調節して、カゼをひか
ないようにしましょう。

汗はふこうね

晴れた日の休み時間など、長そでのまま汗をかいて夢中で遊んでいる子を時々見かけます。暑くなってきたら上着を脱ぐ、肌寒かったら上着を着るなど、自分で体温調節に気をつけて、カゼをひかないようにしましょう。

「ゲーム依存」にご注意ください…

ゲーム依存が低年齢化してきているそうです。

みなさんは、自分をきちんとコントロールできていますか？

Q.ゲームを長時間すると何が問題なのか？

- ①感情をコントロールできず、イライラして切れやすくなる。
- ②体のだるさを訴え、無気力でやる気がない。
- ③寝つきが悪い、朝起きられない。
- ④学業に関心がなくなり、成績が下がる。
- ⑤ゲームから出る光を浴びることによる視力の低下、運動不足による肥満や腰痛、偏食による栄養障害。
- ⑥脳に気質的な変化が起こる。(衝動性、攻撃性をコントロールする前頭葉の異常など)
- ⑦暴力的ゲームを長時間すると「他人を思いやる心」「共感する心」が失われ、社会性が育たず、攻撃的になりやすくなる。

Q.「ゲーム依存」にならないための予防対策は？

- ①家庭でルールをつくり、それを守る習慣をつける。
- ②平日はゲームで遊ばないことがベスト。

平日ゲームで遊ぶ場合は…

- ★60分までにする。
- ★遊ぶ時間帯は帰宅して夕食前に家族の集まる居間で遊ぶ。
- ★夜は9時までに布団に入り、布団の中にゲームを持ち込まない。

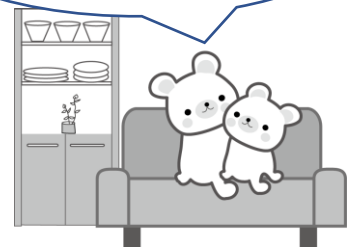
- ③子どもだけにルールを守らせるのではなく、親も一緒に守る。
- ④親が子どもの前でゲームやスマートフォンをしている姿を見せないことも大事。
- ⑤夜は遊ぶ時間ではなく、寝る時間であることを親子で徹底する。
(夜9時から翌朝6時までを「ネットオフの時間」にする)

ぜひ、ご家庭での生活の参考にしてみてください。

参考文献：小学保健ニュース第1227号付録



たまにはスマホやテレビを消して、親子でゆっくりお話しませんか？



健康診断の結果について

学校では、健康診断の結果、病気の疑いがあった場合、受診の おすすめを配付しています。そのため、病院では、『異常なし』と診断されることもあります。

しかし、視力の低下など、毎年のことだから…わかっているから…と、そのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。受診の おすすめの用紙をもらったら、できるだけ早めに受診していただき、受診後は、診断及び治療報告書を必ず学校へ提出してください。

～ 現在配付済のもの ～

- ・視力検査（全学年）
- ・聴力検査（1・2・3・5年）
- ・内科検診（全学年）

配付がなかった場合は異常なしです。

