

令和4年10月
富士宮市立稲子小学校
保健室

朝夕はすいぶんと涼しくなり、秋らしい気候になってきました。運動会にむかって練習を一生懸命しているみなさんを見て元気をもらっています。まだ暑い日もあるので、熱中症に気をつけてがんばってください。

10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう



テレビやゲームに夢中になりすぎると、視力が悪くなったりコミュニケーション能力が育ちにくなったりするなど様々な影響が出てきます。その他にも、テレビやパソコン・スマートフォンの強い光は、脳に刺激を与え寝付きを悪くします。その結果、寝る時刻が遅くなり睡眠不足を引き起こしてしまいます。

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間ほど睡眠に当てています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲れを取り除き、病気やけがをしたときは治す力を高め、回復を早めてくれます。

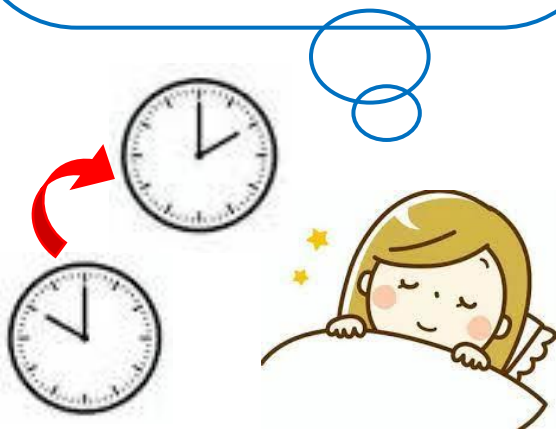
また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長に欠かせません。特に夜の10時から2時の間は、体の成長を促す成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと・・・



- 体の成長が遅れる
- 食欲がなくなる
- 授業に集中できなくなる
- イライラして怒りっぽくなる
- 免疫力が低下し、病気にかかりやすくなる

寝付きをよくするためには、寝る1～2時間前までにお風呂に入りましょう。お風呂上がりの体温が上がった状態から少し熱が冷めた頃にふとんに入ると眠りやすくなります。また、寝る1時間前はスマホやテレビなどの画面を見ないでリラックスした環境で心を落ち着かせましょう。



目にやさしい

って、どんなこと？



目にやさしい

見やすく、
目が疲れにくい……→ **環境**

光・照明

照明器具の光が直接
目に入らないように



ノートや本に直射日光
が当たらないように

色

緑色



脳も
リラックス
する色です

目が
泣いて
います

強い色どうしの組み
合わせは、見づらく、
目が疲れます。



画面や手元だけでなく、
部屋全体を明るく

粘膜や血管をじょうぶにし、
目の働きを助ける……→ **食べもの**

目にやさしい

目を守る

ビタミンA

●粘膜を保護する



ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする



目を助ける

ビタミンB群

●B₂: 目の細胞の再生を
うながす



●B₁、B₂: 視神経の働き
を助ける



アントシアニン

●網膜の働きを助ける



疲れにくく、
疲れを回復しやすい……→ **生活**

目が疲れにくい

距離・姿勢

●本やノート

●携帯やゲームの画面

●テレビの画面



約30cm



2 m以上

目が
泣いて
います



顔を傾けて
字を書く。

長い時間、
画面を見続ける。

寝そべて
見る。

目の疲れを回復する

睡眠



目と脳の両方を使って
「見て」います。



目と脳を休ませるには、
たっぷりの睡眠が必要です。



「歯と口の健康教室」

保健センターの歯科衛生士さんから歯の正しい磨き方について学びました。自分の歯の磨き残しが多いところを鏡で確認しながら、1本ずつ丁寧に磨いていきました。むし歯の話や自分に合った歯ブラシの選び方の話もあり、歯と口の健康について、深く知ることができた1時間でした。



おうちの方へ

- 10月21日(金)は「学校保健委員会」があります。詳細につきましては、別紙を配付してあります。保護者の皆様もご参観できますので、ぜひお越しください。
- 10月24日(月)は「薬学講座」があります。警察署の谷康至様、学校薬剤師の寺田昌嗣先生をお迎えしてお話をうかがいます。対象は5・6年生です。
- 第二期の朝食摂取実態状況調査を行います。期間は、10月17日(月)～10月21日(金)の平日5日間です。ご協力よろしくお願いします。