

ほけんだより 10月

令和3年10月 池田小学校ほけんしつ

10月、実りの秋です。この時期に美味しい食べ物の1つに「栗」がありますが、英語で何というか知っていますか？よく耳にする「marron」はフランス語。英語では「chestnut」というそうです。池田の田んぼの稲もまもなく収穫を迎えます。おいしいお米がたくさんとれるといいですね。少しずつ穏やかな気候になっていきます。体を動かしたり、読書を楽しんだりするのもよい季節です。みなさんにとって実り多き秋となりますように…



目が判定するよ

やさしい？ やさしくない？

1 オシヤン！
やさしくない！
髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

2 これくらいでいいかな？ まだまだ！
やさしい！
暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

3 まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。
やさしくない！

4 目と本の距離はこれくらい開けて…
やさしい！
本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

5 好きなものだけ…
やさしくない！
魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6 おやすみなさい
やさしい！
1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

・10月5日に視力・体格測定を実施し、結果を配りました。みんな4月から大きくなっ

ています。視力が下がってしまった人は、目にやさしい生活をしたり、目によい食べ物な

どを食べたりしてこれ以上見えにくくならないように気を付けましょう。

けんこうせいいかつしゅうかん
健康生活週間 (10/16~24) のとり組み

デジタルデトックスできていますか？

◎ メディア機器 (テレビ・DVD・ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコン・タブレット端末など) の使用について、健康生活週 間中1日だけ親子でとり組んでいただくようお願いしています。なかなかメディア機器と離れるということは難しいと思いますが、今まで行ったとり組みの感想で「家族の時間が増えた。」「勉強の効率もよく、会話も増え、就寝時間も増えて健康的だった。」というご家庭もありました。親子で触れ合う機会は、小学生の時期を逃すとなかなか難しくなってきます。月に1日だけ、ぜひとり組んでください。

回収日：10月25日(月)です。よろしくお願いします。

体も目も元気のポイント3つ！

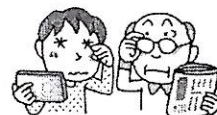
季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため
家族みんなで生活リズム
を整えましょう！

10代でも老眼!?



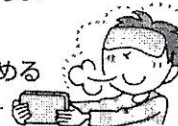
ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



～おうちのかたへ～ 12月3日(金)に行われる持久走大会に向けて、持久走前事前健康診断(希望者)が10月25日(月)に行われます。健診申込用紙に診ていただきたい内容を書いて10月18日(月)までに保健室まで提出してください。(なお承諾書を兼ねています。全員提出です)