



平成29年10月4日
練馬区立旭丘小学校
No.7 **家庭数配布**
○10月の保健目標○
目を大切にしよう!

運動会が終わりました。協力し合って力を出し切り、みんな頑張っていた姿に感動と元気をもらいました。次の行事に向かって、また力を合わせて頑張りましょう!

朝や夜の冷え込みに秋を感じる頃です。朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

「食事・睡眠」「汗の始末と衣服の調節」で体調の管理に努めていきましょう!

「10月衣替え!」と言って、すぐに長袖・長ズボンに変身し登校してくる子が増えていますが、まだまだ日中は暖かい日ざしを感じます。汗をびっしょりかきながら動いている子がたくさんいます。大人と子供では体温調節機能が違い、大人の感覚で子供に洋服を着せると、かえって風邪をひいてしまうことがあります。早くから厚着にならず、朝夕1枚羽織る形で衣服を調節していきましょう。また、下着を着ることで上手に衣服調整をして、薄着生活ができるといいですね。

これからの時期は、体調が悪い時に無理して登校しても学習能率は上がりず、体調悪化につながります。ご家庭での早期回復に向けた早めの対応をお願いします。

またインフルエンザ流行期は本人が辛いばかりか、他の人にうつしてしまうことも・・・週末の過ごし方の工夫やお子さんの健康管理、登校前の健康観察を充分に行っていただけますようご協力をお願いいたします。

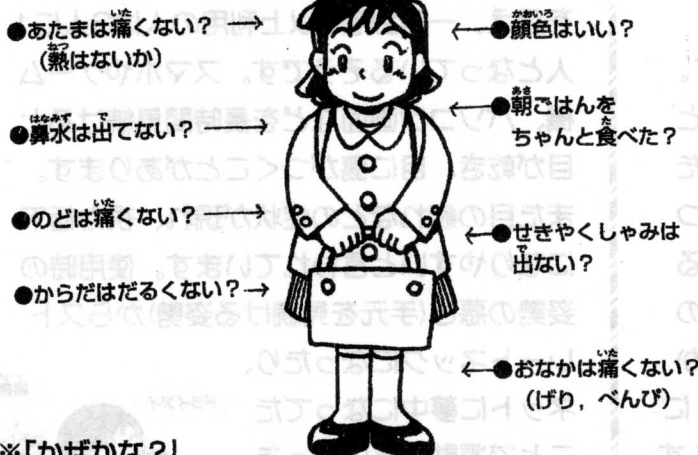


17日(火)
歯科健診
です!



暑がり・
脱いだり

かぜのはやる時期の登校前チェック!



※「かぜかな?」

と思ったら無理をしないで、早めに治しましょう!

おねがい

- ①学校をお休みする時は連絡帳で(症状も詳しく)お知らせください。
- ②遅刻・早退時は、保護者と担任(学校職員)とで児童を直接引き渡しをすることになっています。登下校時の防犯安全上からも、ご協力をお願いします。
- ③高熱を出した場合、すぐに熱が下がっても、1日様子を見て体調を整えてから登校させて下さい。
- ④インフルエンザは出席停止扱いとなります。疑わしい場合は必ず受診しましょう。

目を大切にしましょう！

学校の視力検査は、教室のどの座席からでも黒板の文字が見えるかどうかを調べるものです。めがねをかけない時の視力が1.0未満の人は視力が低いと言われ「近視」「遠視」「乱視」等が疑われます。「現代の生活は、目に多くの負担をかけている。」「睡眠不足、食生活の乱れ、過度のストレスなど目の健康に悪い影響を及ぼしている。」「目の疲れは全身の疲れを表すバロメーター」ともいわれます。学校検診で「おしらせ」をもらっていて、まだ専門医を受診相談されていないご家庭は、ぜひ受診され、お子さんの目の健康状態を確認されることをお勧めします。

- 近視の予防法はこれだ！**
- テレビ・ゲーム・スマホは早めにOFF
 - 正しい姿勢で本を読む
 - 部屋は全体が明るくなるようにする



テレビやゲーム、スマホは強い光を出しているため、ねる直前まで見続けていると直ぐには眠れなくなってしまいます。早めに電源をOFFにしましょう。



勉強するときや本を読むときに寝転んだり、横になって見たりすると体の成長にも目にもよくありません。椅子に座って本は30cm離して見るようにしましょう。



薄暗い部屋で物を見ることは、目によくありません。部屋は、全体が明るくなるように明かりをつけるようにしましょう。



目にやさしい生活を毎日の習慣にしよう！

**12月20日(水) 15:00～
29年度学校保健委員会を開催します！**

今年度のテーマは「睡眠教育」です。「日本は世界一睡眠事情の悪い国」と言われています。子供の成長に、私たちの健康に影響を及ぼす「睡眠」について、保護者の方と一緒に学び会える時間になればと思っています。多くの方のご参加をお待ちしています。今からご予約ください。12月の保健便りに参加確認票をつけて再度ご案内します。よろしくお願ひいたします。

スマホ依存症に気をつけて！

近年、小学校高学年のネット利用率は6割を超え、一日2時間以上利用の人は3人に1人となっているそうです。スマホやゲーム機、パソコン画面などを長時間見続けると目が乾き、目に傷がつくことがあります。また目の疲れなどの症状が現れ、視力低下になりやすいと言われています。使用時の姿勢の悪さ(手元を見続ける姿勢)からストレートネックになったり、ネットに夢中になってたことで運動不足になったり、筋力が低下してしまったりする恐れがあります。

