

ほけんだより

令和2年10月1日
練馬区大泉第四小学校
校長 岡本 昌子
養護教諭 小泉 茉莉衣

体育的活動発表会の練習が続いており、学校全体に活気のある空気を感じます。

来週末の本番に向けて、体調を整えていってくださいね。9月は例年にないくらい校内全体の欠席が少なかったです。行事が近づくと、気持ちを張っている分、家に帰ってからドッと疲れが出る人もいます。おうちに帰ったら、ゆっくり湯船につかって、体も心も疲れをとってくださいね。



体育的活動発表会の準備はOK?



すいみんをじゅうぶんとる



朝ごはんをしっかり食べる



手足のツメを切っておく



足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる

スポーツ傷害をふせぐ! 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

目の健康をチェックしよう

| | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> いつもスマホを30分以上連続で使っている。 | <input type="checkbox"/> パソコンなどを使うと目がかわく。 | <input type="checkbox"/> 暗いところで本を読んだりスマホを見たりしている。 |
| <input type="checkbox"/> 目が赤く充血している。 | <input type="checkbox"/> 文字を書くときに頭を机に近づけて書いている。 | <input type="checkbox"/> 黒板の文字が見えにくい。 |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする。かゆかったり痛かったりする。 | <input type="checkbox"/> 前髪が目にかかっている。 | あなたは何個あてはまったかな？ チェックがいっぱいいた人は 目にやさしい生活を心がけてね！ |

まちがいさがし 7つのまちがいをさがそう

目は働いています！
休ませることが大切です



目は働いています！
休ませることが大切です



IT眼症になっていませんか？

10月10日は目の愛護デー

IT眼症とは、テレビやスマートフォン、パソコンやテレビゲームなどを長い時間、悪い姿勢や環境（暗いところ、画面に近づきすぎなど）で使うことによって起こる目の病気や全身に起こる症状のことをいいます。



特に子供の目は、大人の目とは異なり、少なくとも15歳までは眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達途上です。そのために「見る」環境が、機能の発達に大きく影響します。正常な目の発達によって、目からの情報を正しく受け取ることが、健康な発達に必要なこととなります。

いくつ当てはまるかな？



| 生活チェック! | 目のチェック! | 体のチェック! |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1日1時間以上、パソコンやスマホ・携帯を使う <input type="checkbox"/> 1日1時間以上、テレビやゲームをする <input type="checkbox"/> ふとんの中でスマホを使ったり、ゲームしたりする | <input type="checkbox"/> ものが2重に見えることがある <input type="checkbox"/> ものがぼやけて見えることがある <input type="checkbox"/> 目が重く感じる <input type="checkbox"/> 目の周りが痛い <input type="checkbox"/> 目がすぐに乾いたり、涙が出てくる <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい | <input type="checkbox"/> 頭が痛くなったり、頭が重いと感ずることがある <input type="checkbox"/> 吐き気がする <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 眠れない <input type="checkbox"/> 疲れがとれない <input type="checkbox"/> 肩や腰がこって痛い <input type="checkbox"/> 寝てもすぐに起きてしまう |

全てのチェックで1つ以上当てはまったら、IT眼症のうたがいです！

IT眼症にならない・よくするためのポイントは

50!!

| | | |
|---|--|---|
| 50cm離して見る! 電磁波やブルーライトの影響を弱めることができます。 <3歳未満は50cmとは...> 幼稚園や保育園は50cm 小学校は50cm 中学校は50cm 高校は50cm | 50cm離して見やすい 大きさに画面の文字を調整！ 視力が落ちるのを予防します！ 小さい字を見よう！ 目が疲れるから... 目が疲れるから... 目が疲れるから... | 50分経ったらやめる! それ以上使わなければいけないときは、一度休憩をはさみましょう！ ゲーム... ゲーム... ゲーム... |
|---|--|---|

参考：日本眼科医会「子供のIT眼症」

たいせつな目はたくさんものまもられているよ!

目は働いています！休ませることが大切です

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

まぶた

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

まばたき

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

まぶた

目を守るはたらきの多さからいかに人間にとって目が大切かわかりますね!



★あなたの目を守ります！涙の役割★

| | | |
|------------------------------|---------------------|-------------------------------------|
| ☆目の表面をおおって、乾燥を防いだり、刺激から守ります。 | ☆目の表面に栄養や酸素を運んでいます。 | ☆目の表面をなめらかにすることで、物がはっきり見えるようにしています。 |
| ☆まばたきといっしょに目に入った汚れを洗い流します。 | ☆目の表面の傷を治す方があります。 | ☆殺菌作用があり、目が病気にかかるのを防いでくれます。 |

涙の味は気持ちによってちがう?! (涙にはナトリウムという塩の成分が含まれているからしょっぱく感じます。)

| | |
|--|--|
| (怒っているときやくやしいとき) →交感神経が刺激される →ナトリウムがたくさん入った涙になる →しょっぱく感じる | (うれしいときや悲しいとき) →副交感神経が刺激される →水分がたくさん入った涙になる →ほとんどしょっぱくなく感じる |
|--|--|