



ほけんだより 5月

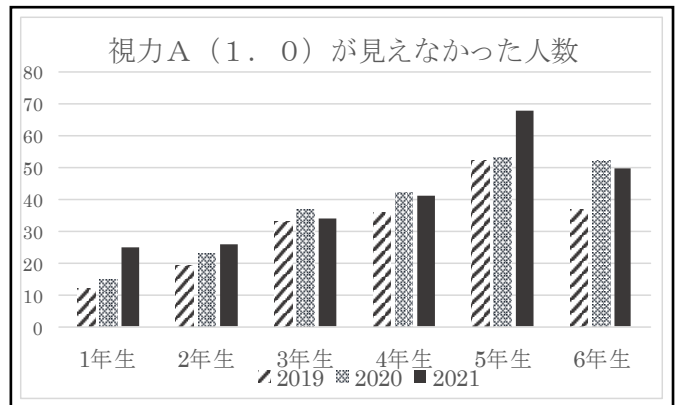


令和3年5月6日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
養護教諭 遠藤 梨那

新緑の美しい季節になりました。子どもたちは新しい環境に慣れてきた様で、緊張がほぐれ、笑顔が増えてきたように見えます。同時に疲れも出てくる時期ですので、上手にリフレッシュして心も体も元気にしていきたいです。

さて、4月は視力検査がありました。例年に比べて、視力が低下していると感じました。以前1年生はほとんどの児童はAが見えていましたが、近年では見えにくくなっています。

グラフからわかるように、全体的に徐々に増えてきています。スマホ等の影響があるかと感じています。画面を長時間見ないで、時々目を休めるようにお子さんへの声かけをお願いします。お散歩したり、窓から外を眺めたりするのもよいと思います。A(1.0)未満の児童には受診のすすめを眼科検診後に配布します。学校の検診はスクリーニングなので、詳しくは医療機関で見ていただければと思います。



「つかれ」のサインかも?

新しい学年やクラスになれようと、がんばっている人もいますか? 次のような状態の人はいませんか?

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める



これらは「つかれ」のサインかもしれません。外で元気よくからだを動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、つかれをとるようにしてくださいね。

5月の保健目標 生活リズムをととのえよう



私たちの体には、生体リズムを管理する『体内時計』があり、その働きで朝になると目が覚め、おなかがすき、夜になると眠くなります。この体内時計を調節するためには、朝の光を浴びるとよいと言われています。

合わせて、夜は光を避けることも大切です。体がだるく疲れやすくなってしまいます。部屋の照明やTV、タブレットの光は控えるように工夫して、生活リズムをととのえていきましょう。

