

ほけんがより



令和6年10月1日
横浜市立荏子田小学校
校長 堀口 直明
養護教諭 渡会 みな美



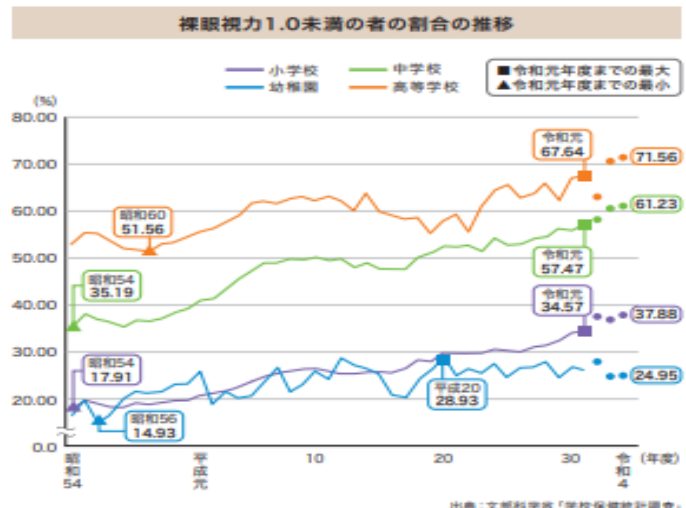
暑さも一段落し、やっと過ごしやすい時期になりました。
秋はおいしい食べ物がたくさんとれる上に、涼くなって食欲が増すので「食欲の秋」ともいわれています。いろいろなものしっかり食べて、心にも体にもたくさんの栄養をあげましょう。



裸眼視力1.0未満の 子どもの割合が増加しています

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合は、約 40 年前と比べて増加傾向にあります。

荏子田小学校の春の視力検査の結果、視力 1.0 未満の人が155名いました。そのままにしておくと視力が低下するだけでなく、頭痛や肩こり、集中力の低下につながることもあります。受診がまだの方は、早めの受診をおすすめいたします。



目の健康のために

できるだけ外で遊ぶ！

外で過ごすと近視になりにくいと言われています。



長い時間、近くを見続けない！

明るい部屋で
暗い時は明かりをつけましょう。



近くで見ない
本や画面を目から30 cm以上離します。



時々きゅうけい
30分に1回は体を動かそう。





すいみん
睡眠

しっかりとれていますか



6~13歳の推奨睡眠時間 9~11時間

日本人の小学生の平均睡眠時間は8.3~9.2時間と推奨睡眠時間よりも少ないです。睡眠をしっかりとると心と体の両方が育つので、睡眠時間をしっかり確保することが大切です。

よい睡眠をとるための生活習慣



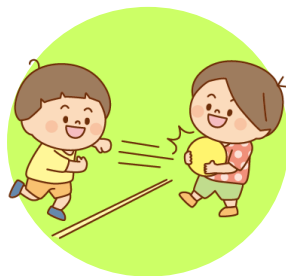
朝、日の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかりかむことで心と体が目覚めます。



体を動かしたり、勉強したり、昼間はしっかり活動しよう

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。



夜、暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。夜にテレビやゲーム、スマホなどを使いすぎるとよい睡眠がえられません。家族で使う時間のルールを決めるなどしましょう。



10月26日は運動会です

運動会の練習が始まっています。

この時期は昼夜の寒暖差もあり体調管理が難しい時期です。運動会の練習も本番も精いっぱい力を発揮できるよう生活リズムを整えて過ごしていきましょう。

