



# ほほえみ No.7



令和元年 10月 17日  
横浜市立東戸塚小学校  
保 健 室

10月も半ばに入りだいぶ秋らしくなりました。秋といえば、「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」、そして「食欲の秋」、みなさんはどんな秋を楽しんでいますか。



スポーツでは、ラグビーワールドカップが盛り上がっていますね。ラグビー選手のたくましい体を作るためには、「食事」「筋力トレーニング」「休養・睡眠」が大切だそうです。ラグビーでは、たくさん体力を使うのでよく食べ、特に筋肉を作るたんぱく質を多くとるそうです。筋肉を作るためには十分な睡眠も必要です。筋肉トレーニングを運動におきかえると、健康な体づくりと同じですね。



今月、4年生は上郷宿泊体験学習、5年生は鴨川宿泊体験学習があります。いつもより、規則正しい生活を心がけましょう。

- 食事** 3食 しっかり食べる
- 運動** 天気の良い日は外遊び
- 睡眠** 朝、すっきり起きられるように早くねる

10月のほけんもくひょうは、「目を大切にしよう」です。10月10日「目の愛護デー」にちなんで、10月は目を大切にする月間です。正しい姿勢で勉強や読書をしていますか？読書の秋だからといってねころんで読書をしている人はいませんか？本と目の距離が近くなると目がつかれやすくなります。暗い部屋での読書や勉強、スマホや携帯ゲームを長い時間使うことも目がつかれやすくなるので気をつけましょう。



## 10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

**Q** 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

**A** あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

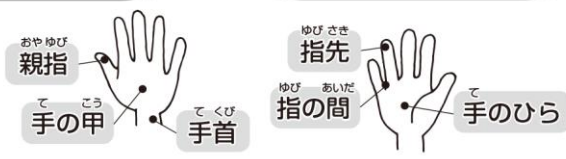
**Q** 一番洗い残しが多いのは何指？

**A** それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

**Q** 手洗いにかかる時間は？

**A** しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

保健委員会では、ハンカチを持ってきているかを10月16日から3日間調べます。ハンカチを持ってきて、きれいに洗った手をハンカチやタオルで拭きましょう。

## このような様子があったら 視力が低下しているかも・・・

お子さんの様子を見て、目を細めて見ている、以前よりテレビに近づいてテレビを見ているなどが見られたら視力が低下しているかもしれません。

視力が(0.3~0.6)ぐらいになっていると、学校では目を細めて黒板の文字を見ている可能性があります。視力が0.3未満になると教室の一番前に座っていても、眼鏡がないと黒板の字が読めていない状態で

気になる様子がありましたら、早めに眼科を受診してください。



## 気温に合わせて、 着るものを調節しよう

秋は、朝夕と昼の気温の差がとてもあります。少し暑いときは、脱ぐ、寒いときは、着ることが出来る上着を活用しましょう。この時期、上着の落とし物が増えるので、上着には、必ず名前を記入しましょう。



## ねる前の過ごし方を考えてみよう

みなさん何時ごろにねていますか？

PTA保健委員会の方たちが集計してくださった、夏休み生活リズム表のねる時刻を見てみると1~4年生は、9時台にねている人が一番多く、5年生になると10時台にねる人が一番多くなっていました。6年生では、30%の人が11時以降でした。

小学生の理想的な睡眠時間は、10~11時間ともいわれています。高学年でも9時間は必要です。少しでも、睡眠時間を確保しよい睡眠ができるようにねる前の過ごし方を考えてみましょう。

ねる前に、スマホや携帯ゲームを使っている人はいませんか？夜、スマホや携帯ゲームを見続けていると、画面から出るブルーライトの影響で、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、なかなかねむれなくなり睡眠不足になります。



睡眠不足から気持ちが不安定になったり授業に集中できず成績が下がったりすることもあります。

ねる2時間前からは、家族にも協力してもらいスマホや携帯ゲームを使わないようにしましょう。ねる前は、しずかな音楽を聴いたり、ゆっくりストレッチをしたりしてみましょう。



ねむれない



ねむたい、わからない

