



田鶴浜小学校保健室
令和4年度 10月号
おうちの人とよんでね

10月10日は銭湯の日。1010(せんとう)の語呂合わせと以前、「体育の日」だったことにも関係しているそうです。スポーツで汗をかいたあのお風呂は気持ちいいですね。湯船につかると体も心もリラックスして、さらに免疫力も高めてくれます。これからの季節のかぜ予防、コロナウイルス予防にも効果的と言われています。



保健目標

目をたいせつにしよう!!

10月の保健行事予定

18日(火)~21日(金)

全学年 視力検査

めがねをもっている人は、
もってきましょう。

26日(水)耳鼻科検診

後日、問診票を配布します。

メディアコントロールの取組にご協力ありがとうございます!

- ◆とりくむ日 毎月5のつく日 5日、15日、25日。
- ◆とりくみ方 家庭で取り組んだレベルを確認して、体調チェックカードに記入してください。
レベル3、レベル4を目指してがんばりましょう!

メディアコントロールの取組は、家族の協力があってこそ出来る取組です。学校でもデジタル化やメディア機器を使った授業を進めている中で、メディア、ネットを完全に排除することは困難だと思います。現代は、ネットが必需品であり、それが無いと生活にも仕事にも支障が出てしまいます。大事なのは、**メディアと上手につきあうこと**だと考えています。意識してコントロールできる子に育てたいですね。家族でサポートしていきましょう。

★9月のメディアコントロール レベル3達成者★

- 1年 寺井大晴さん 西端千和さん 2年 圓山遥乃さん 大橋 翼さん
3年 新野琉愛さん 野澤暖真さん 山口蒼介さん 瀬嵐柚奈さん 山下真梨恵さん
4年 岩田蒼真さん 大石愛秋さん 多田恵琉さん 西端律統さん 藤田 春さん 松本千愛さん
5年 大石冬夜さん 大橋 輝さん 中野桃香さん 寺井美咲希さん 山本陽奏さん 釣谷 唯さん
谷口結香さん 寺井咲人さん 山口沙菜さん
6年 高橋実来さん 松本結愛さん 吉村穂花さん 大橋昊虎さん
- レベル3は午後から
ねるまでノーメディア!!

メディアの使用については、それぞれのご家庭でルールを作っていると思います。この機会にルールについて、再度確認してみましょう。問題があれば、ルールの見直しも必要ですね。



デジタル機器の使用についてご家庭で最低限守っていただきたいこと (文部科学省から)

【少なくとも寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控えるようにしましょう。】

→睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモンの分泌が阻害され寝つきが悪くなります。



9月の保健指導「すいみん指導」「手洗い指導」



9月は身体計測時に「すいみんと成長ホルモンについて」のお話をしました。指導内容は下記の「すいみん列車の旅」のお話です。体調チェックカードより、寝た時刻が早いお友達を紹介するとともに成長ホルモンのプレゼントを渡しました。また、9/13～16、9/26～30の計9日間、手洗いチャレンジウィークを開催し、86人が参加してくれました。泡の色がピンクから白に変わるハンドソープにやる気満々でした。



あわの色がかわるハンドソープ？



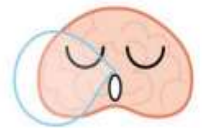
《 すいみん列車の旅 》

眠くなってくると、あくびが何回も出たり、目がしょぼしょぼしたりしますね。これは、すいみん列車が近づいてきた合図です。



眠りの駅から出発したすいみん列車は、1時間ちょっとすると、深いトンネルに入っていきます。トンネルに入ると、いくらゆすっても、声をかけても起きないくらい、深い眠りについています。この深い眠りのことを『ノンレム睡眠』と言います。体も脳も眠っている状態です。

そして、一番深い眠りに入った時、大きな「成長ホルモン」のプレゼント（体が大きく元気になるためのプレゼント）がもらえます。



さて、トンネルを抜けると、すいみん列車は丘（浅い眠り）に進みます。丘では、体は眠っていますが、脳は起きている状態になり、夢を見ます。トイレに行きたくなったり、暑かったり寒かったりして目が覚めるのもこの時間です。この浅い眠りのことを『レム睡眠』と言います。



こうして、4つのトンネルと、4つの丘をこえると、目覚めの駅に到着です。太陽の光を浴びれば、元気な一日がスタートします。



すいみん列車に早く乗ると、大きな成長ホルモンのプレゼントがもらえる他にも、いいことがあります。

★記憶力、集中力がつき、勉強をがんばることができます。

★からだと脳が休まるので、1日元気にすごすことができます。

★気持ちが落ち着くので、友だちと仲良くすごすことができます。



ところが、寝る時間が遅いと、すいみん不足列車になってしまい、成長ホルモンのプレゼントは、小さなものになってしまいます。

また、すいみん不足列車では、目覚めが悪くなります。他にも、からだがしんどくなったり、イライラしやすくなって、友だちとケンカが多くなったり、勉強中ぼーっとしたりしてしまいます。

大きな成長ホルモンのプレゼントをもらうには、夜10時～2時の間、

深い眠りにしておくことが大切です。深い眠りになるまでに、1時間くらい

かかりますので、**できれば9時までに寝てほしい**と思います。

習い事などで、早く寝るのが難しい場合でも、できるだけ早く寝るように

心がけてください。一週間に1回でも2回でも、早く寝られる日がふえたらいいな、と思います。

「今日はみんなで早く寝る日」を決めるなど、ご家庭でもご協力をお願いします。



ねむりのゴールデンタイム

★
本を読むとき、
目との距離は？

A 10cm
B 30cm

★
手のひら
2つ分が
ちょうど
いい距離

B 30cm

★
勉強中だけど…
よくないところは？



★
寝ころんでいること

姿勢がよく
座って
勉強
しようね



★
視力検査に使う、
これの
名前は何？

A ポーナツ環
B ランボルト環



★
B ランボルト環

ランボルトさんが考えた
世界共通の記号だよ



★
ゲームやスマホを
使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

★
A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は
「1日1時間」

1時間



★
チャレンジ！

目のクイズ

★
トノボの目は
何個ある？

A 2個
B 30,000個

★
A 2個

小さな目が集まった
「複眼」で
見ているよ



★
疲れている目に
いいのは？

A パラソヌよく食べる
B しっかり寝る

★
A・B どちらも

栄養をとって
よく寝ることが
大切！



★
「目〇を下げる」
〇に入るのは？

A 尻
B 頭

★
A 尻

満足して
笑う様子を
表すよ



★
コンタクトレンズを
発明したのは？

A ザ・ヴァンチ
B ザビエル

★
A ザ・ヴァンチ

B のザビエルは
日本にメガネを
伝えたんだって



目の健康にも
かせ対策にも
大切なのは…

★
食事

栄養バランス
よく食べよう



★
運動

外で体を
動かそう




★
睡眠

目も体も
休ませて



★
洗い残しが
多いポイント

5カ所



1 ゆびさき
2 ゆびの間
3 手首
4 手の甲
5 手のひらのしわ

忘れず洗おう！