

10がっ ぼけんだよい

平成30年 10月2日(火)発行 保健室





10月に入り、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中はまだまだ暑い日もありますが、秋の気配を感じます。陸上、運動会練習と頑張っている子ども達ですが、季節の変わり目、鼻水や咳、微熱、腹痛と体調を崩している児童がいます。手洗いうがいはもちろん、朝夕の気温変化への対応など、体調管理に気をつけましょうね。

10月10日は目の愛護デーです

目を大切にしよう

目を守るアイレンジャーの役割って？

目はとても傷つきやすいので、いろいろなものを守られているよ。それぞれにどんな役割があるか見てみよう。

<p>まゆげマン</p>  <p>落ちてくる汗や雨から目を守るのが彼の役目だよ！ 左右合わせて約1,300本生えているよ。</p>	<p>まつげマン</p>  <p>ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。片目で上まつげは約100~150本、下まつげは約50~75本生えているんだ。</p>
<p>まぶたマン</p>  <p>飛んでくるものが、目に当たらないようにブロックしているよ。目に何度もまぶたをこすり、涙を目に届けているんだ。</p>	<p>なみだマン</p>  <p>目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けているよ。ゴミが入ってきたときは、きれいに洗い流すのさ。</p>

ゲームをしすぎ"ちやいけないの？


Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして？

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉(毛様体筋)が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもにも増えているんです。ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。

生活点検から見えたこと

最終 1 週間
からの結果

- ☆朝食をとって登校する児童→94%
(全児童がほぼ朝食をとっていますが、朝ごはんの量が少なく、お腹がすいたと授業に集中できない児童もいます。子どもにあった量とバランスがとれるといいですね。)
- ☆毎日歯みがきをする児童→68%
(朝歯みがきをする習慣のない児童が何名かいました。また夜の歯みがきをときどきわすれるようです。)
- ☆毎日ハンカチをもってくる児童→63%
(生活点検の期間に、ハンカチを持って登校する児童が増えました。)
- ☆毎日排便がある児童→63%
(以外に多い子どもの便秘。水分をとることを意識づけたいと思います。)
- ☆早めの就寝ができている児童→84%
(10時までには、ほとんどの児童が就寝しています。しかし、遅くまで起きている児童もいて、とても心配になります。成長期の子ども達に必要なのは睡眠です。ご家庭での声かけをお願いします。)



生活点検から見えてきたことは、規則正しい生活を意識している家庭がほとんどでした。また、記入していく中で子ども達の意識も変化し、生活改善が見られました。毎日続けることは大変ですが、習慣化してしまうといいですね。※生活点検カードをご自宅に持たせますので、ご家庭でもお子様と確認して下さいね。