

ほけんだより 10月

平成30年10月9日

昭島市立東小学校

養護教諭 渡邊恵子

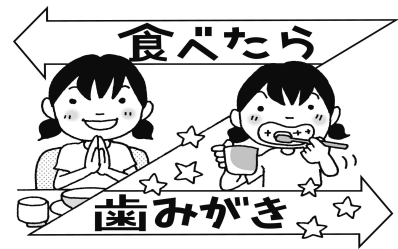


みんなで力を合わせ、がんばった運動会が終わりました。心もからだも一段落というところですが、運動会の疲れや気温の変化で体調をくずしているお子さんがみられます。頭痛や発熱、のどの痛み、鼻炎症状が続くなどの症状がみられるときには、早めの受診をお願いします。また、朝、お子さんが体調不良を訴えた時には、熱だけで判断せず、顔色、動作や食欲などの健康観察をお願いします。朝ごはんが食べられない、顔色がさえないなどの心配な様子が見られるときは、無理をせず一日ゆっくり休養させることをお願いします。

10/22(月)~10/26(金)は

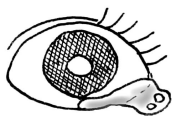
「^は ^{けんこう} ^{しゅうかん} 歯の健康週間」です。

この期間、給食後に^は ^{きかん} ^{きゅうしょくご} 歯みがきをします。
^は ^{ブラシ}と^{こップ}の^{じゅんび} ^{ねが} 準備をお願いします。



10月の保健目標

＜目を大切にしよう＞



こんなときは
 目のSOSです

- ◆黒板に書いてある文字が、はっきり見えない。
- ◆教科書の文字がぼやけて読みにくい。
- ◆少しはなれると、テレビの文字が見えない。



春の視力検査で、ぎりぎりAだった人や「目のSOS」サインの出ている人は、眼科（目のお医者さん）で、くわしく調べてもらいましょう。

視力低下の原因追及を!!

視力は、変化するものです。学年はじめの健康診断では「A」だった人でも、最近、黒板の字がぼやけて見えるとか、本や教科書の文字が読みにくくなったと感じている人は、視力が低下している可能性があります。

視力の低下は、主に、ものを見るときピントをうまく合わせられないことが原因で起こりますが、まれに病気が原因になっていることもあります。

視力が落ちてきたな…と感じたら、自己判断でメガネをかけたりせず、眼科でくわしい検査を受け、視力低下の原因を調べてもらってください。

☆グッドモーニング60分にチャレンジ!

運動会前の9月10日(月)～16日(日)に、元気アップ週間を設定し、2年生～6年生の家庭で7日間の生活リズムチェックを行っていただきました。ご家庭のご協力のおかげでほとんどの児童が「グッドモーニング60分」にとりくみ、カードを提出してくれました。今、児童のカード1枚1枚に目を通し、起床から登校まで60分確保できたか、ふりかえりでがんばったこと、やってみてよかったことは何か等、集計をしているところです。保護者の方からもたくさんのコメントをいただきましたので、紹介させていただきます。



<元気アップカードより> ① 学年 ② 就寝目標時刻 ③ 起床目標時刻 (家を出る60分前) ④ 保護者の方より		
① 2年 ② 9時 ③ 6時30分 ④ 生活リズムを整えるためには、まず早く寝ることを徹底してがんばっています。朝食をたっぷり、ゆっくりとると気持ちよいスタートになりました。	① 2年 ② 9時 ③ 6時40分 ④ もう少し早く寝かせたいのですが、上の子たちよりの生活リズムになってしまいます。食事は、あまり好き嫌いなく食べてくれるので、あとは、日中外で遊んだりして、なるべく体を動かすようにしています。	① 2年 ② 8時40分 ③ 6時40分 ④ 朝起きてすぐ朝食をとっていたのでなかなか進まず苦労していましたが、起きてからの時間に余裕ができたので朝食もたくさん食べられました。
① 3年 ② 9時30分 ③ 6時40分 ④ 兄の習い事で、なかなか早寝ができなかったのですが、今回、意識があがって取り組みました。今後も続けていきたいです。	① 3年 ② 8時30分 ③ 6時40分 ④ 朝食をほんの少ししか食べないので、元気アップカードのおかげでいつもより朝食を食べました。どうしても食べられないときには、保健だよりに書いてあったようにヨーグルト、バナナにしています。	① 4年 ② 9時00分 ③ 6時45分 ④ 睡眠をきちんととって、朝はすっきり起きてほしいので、夜9時までには寝る準備を終わらせるようにしています。他の家族と生活リズムが違うので流されることもあります。できる限り、食事やお風呂なども同じくらいの時間になるように心がけています。
① 4年 ② 9時00分 ③ 6時30分 ④ 食事のバランスと寝かせる時間に気をつけています。朝は、「いってらっしゃい」と元気よく送り出しています。	① 5年 ② 9時30分 ③ 6時50分 ④ 朝ごはんは、しっかり食べているつもりでしたが、緑グループ(特に嫌いな野菜)が足りていないことがわかりました。	① 6年 ② 10時 ③ 6時45分 ④ 早起きして、ごはんを作って食べています。自分で作ったごはんは、おいしいようです。
① 6年 ② 10時 ③ 7時 ④ 夜はダラダラしやすいので、1分でも早く寝かせるようにしています。朝はテレビをつけません。	① 6年 ② 9時50分 ③ 6時35分 ④ 朝は、1日の始まりなので、どんなことがあっても笑顔で「じゃあね」と玄関で見送ります。朝だけではなく、1日笑顔を大切に明るく過ごすよう心がけています。	① 6年 ② 9時30分 ③ 6時40分 ④ タイマーをセットさせ、起床時刻は自分で管理させています。時間にゆとりを持たせ、必ずトイレへ行くようにしています。

◎元気アップカードから、保護者の方の苦勞や心がけていらっしゃる事が充分伝わってきました。生活習慣が大切!とわかっていても、「グッドモーニング60分」は難しいという声もありましたが、子どもたちの健やかな成長のために、今後も睡眠習慣はもちろんのこと、食生活や運動などのよい生活習慣が身につくように家庭や学校で配慮していく必要があると感じています。