

ほけんたより 10月

平成30年10月2日
 沼島市立共成小学校
 校長 佐伯孝司
 保 健 室
 4～6年生用

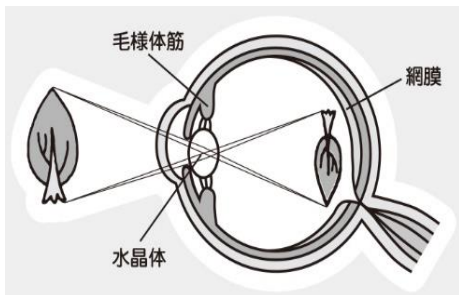
10月になりました。季節のうつり変わりを感じますね。この時期は何をするにも気持ちのよいおだやかな季節です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するの也不错ですね。

きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてください。



～自分の目に思いやりを～

「見える」しくみ



「見える」って不思議ですね。どんな形？何色？立体？距離は？一瞬のうちに、いろいろなことが目に飛びこんできます。いったいどのようなしくみになっているのでしょうか？

見えているのは光

想像してみてください。真っ暗な部屋にいるところを。何も見えないはずですが、なぜなら、私たちが「見て」いるのは、物が出している光だから。光がないと私たちは「見えない」のです。

もうまく 網膜にうつる像

目に入った光は網膜に像をうつします。網膜には色を感じる細胞と明暗を感じる細胞が並んでいます。この細胞の情報が届くと、脳は「こんな形で」「こんな色」と感じとります。これが「見る」ということです。

立体や距離はなぜわかる？

それは目が2つあるから。左目で見る景色と右目で見る景色のちょっとしたズレから、脳が奥行きを判断しています。

～目の筋肉～

例えば、鉄棒にぶら下がってうでを伸ばしているときちょっと楽。でもうでをちぢめて、ずっと体を持ち上げた状態だと、すごくしんどくないですか？



水晶体は、遠くを見るとき薄くなり、近くを見るとき厚くなって、網膜にうまくピントを合わせています。その水晶体の厚さを変えているのが「毛様体筋」という筋肉です。近くを見る時、毛様体筋は「水晶体を厚くしよう」と緊張してちぢみます。近くを見るほど疲れが大きいのです。この働きは無意識で行われ、ヘトヘトになっても続きます。毛様体筋をいたわるためにも、適度に遠くを見るようにしましょう。

～ 涙 ～

例えば、スポーツをしている時。こまめに水分補給をしたいのに、ずっとできなかったとしたら？のどがカラカラになっちゃいますよね？



私たちの目は涙によって守られています。目をずっと開けたままでいると、外の空気にさらされて、表面がパリパリに乾燥します。乾いた目の表面は傷つきやすく、ゴミや細菌も洗い流せません。それに涙は水分だけではなく、栄養も目に与えています。そんな大切な涙を目の表面に行きわたらせるためにするのが、「まばたき」です。テレビやゲーム、スマホに夢中になるとその数がグッと減ります。パチ、パチ、パチを意識しましょう。

ほけんだより 10月

平成30年10月2日
 昭島市立共成小学校
 校長 佐伯孝司
 保健室
 1～3年生用

キャッチボールや追いかけっこを楽しむとき。本を読んでわくわくするとき。絵を見てきれいな色にドキドキするとき。スポーツの秋や読書の秋、芸術の秋にも大活躍しているのは「目」です。10月10日は「目のあいごデー」です。読書や勉強の合間には休けいをして、いつまでもけんこう的な目でいたいですね。



目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- ・本やノートから目を30cm以上はなしましょう。
- ・背筋をのばして、姿勢に気を付けましょう。
- ・部屋を明るくしましょう。
- ・1時間ぐらいで10分ほどの休けいをとしましょう。

- ・前がみは、目にかからないようにしましょう。
- ・目を休ませるために、すいみんを十分にとりましょう。
- ・バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう。
- ・遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう。

日常生活では



テレビを見たり、ゲームをするときは

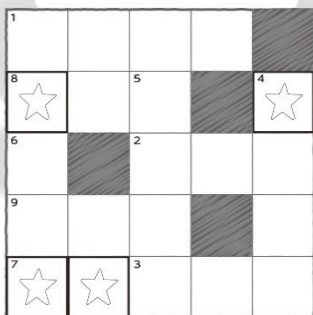


- ・テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう。
- ・ゲームをする時は、1日30分～1時間までにしましょう。
- ・意識してまばたきをしましょう。

手あらいクロスワードに ちょうせん!



手洗いにまつわることばを入れて、
クロスワードを完成させよう!



☆のついている
マスの文字を並べかえて
出てくる単語は何かな?



※すべてひらがな・大文字で答えてね

- ★ 手洗いは、家に帰った時・トイレの後・□□□ (ヨコ3) を食べる前・ペットなどの□□□ (ヨコ1) をさわった時・赤ちゃんの□□□ (ヨコ2) をかえた時など
- ★ 洗い□□□ (タテ6) が多いのは、手のこう・指の間・つめ・手首・手のひらの□□ (ヨコ7) など
- ★ 手洗いは、水だけでなく□□□□ (タテ4) を使おう
- ★ 手を洗ったらせいけつなハンカチが□□□ (タテ5) でふこう
- ★ 入口や出口でさわる□□ (タテ1) にはバイキンがいっぱい
- ★ しっかりと洗うコツは、せっけんを□□ (ヨコ8) 立てて、両手をよく□□□ (ヨコ9) こと



今週の土曜日は運動会です。お弁当は何にしようか？とすでに悩んでいるお家も多いのではないのでしょうか。子供たちは、毎日一生懸命練習に取り組んでいます。お子さんが精一杯頑張っている姿を見るのが今から待ち遠しいですよ。そのためにも、ぜひ、お家の方のご協力をお願いします。この時期は朝晩との寒暖差が激しかったりと体調を崩しやすいです。いつも以上にお子さんへの体調管理を気をつけてあげてください。「早寝、早起き・バランスのとれた食事・ゆっくりとお風呂に入って体をリラックスさせる」など。特に1日のエネルギー源である『朝食』の量や栄養バランスは重要です。くれぐれも「朝食が食べられなかった」ということがないようにしてあげてください。

グッドモーニングカードへの取り組みありがとうございました

長期休みの生活リズムを学校モードの生活リズムへとスムーズに戻せるように「グッドモーニングカード」の取り組みを今年度より始めました。お家の方が積極的に関わってくれている様子を見ることができ、とてもありがたく思います。

「グッドモーニング60分」という言葉はあまり聞いたことがないと思います。先月の保健だよりでも少しご紹介しましたが、起床から登校まで60分間確保していると、朝食や排便習慣が身に付き、睡眠不足を感じないで1日を過ごすことが出来る子供が多いというデータがあります。今回の取り組みではその点にも焦点をあててみました。結果、約半数の児童が「グッドモーニング60分」の目標を達成してくれました。これを習慣化することが大事ですので、今後も意識して取り組んでください。また、規則正しい生活リズムを習慣化させるために、お家の方が様々な工夫をされていることも分かりました。一部ですが以下に載せておきますので参考にしてみてください。

朝からすっきり
グッドモーニングカード
～わたしの元気は わたしがつくる！～



お家での工夫

- ・毎日決まった順番（宿題→明日の支度→夕飯→入浴）1日の流れを決めておく。
- ・朝、さわやかに起きれるように、寝る前は褒めて気持ちよく寝られるようにしている。
- ・寝る1時間前は必ずテレビを消し、朝は太陽の光を入れて起こす。
- ・子供の好きな音楽を流して起床させる。
- ・子供の好きな献立（食べやすいもの）を用意し、必ず朝食を取らせるようにしている。
- ・親が朝バタバタしないために、前日に朝食の準備をしたりと時間的余裕を作る。
- ・朝は怒らないように、楽しい会話をするように心がけている。
- ・夜の見たいテレビは録画し、朝早く起きて見るようにしている。

～わかっているけど実際は…なんてことも。少しでも皆さんのお役に立てればと思っています～

10月15日はなんの日？



ヒント1 日本では誰もが簡単にできること

ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

