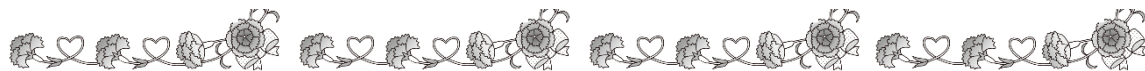




ひだまり



ほけんだより No.2
上市町立陽南小学校
令和3年5月6日



新しい学年になり1ヵ月経ちました。

新しい生活になれてきた反面、張り切って活動した疲れが出てくる頃でもあります。

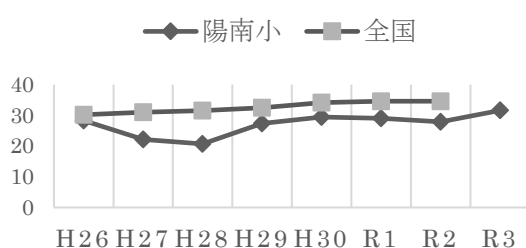
緊張や心配、ストレス等を感じ続けていると、体や脳が活動状態にある時に働く「交感神経」の興奮状態が続きます。すると、体を休めるときに働く「副交感神経」とのバランスがとれなくなり、頭痛やだるさ、食欲不振等の体調不良を起こすことがあります。

まずは生活リズムを見直し、日中は体を動かし、夜は早めに寝て十分に体を休めることを心がけましょう。



小中学生の視力の低下が心配です

視力 1. 0未満の子供



昨年度の全国小中学生対象の学校保健統計調査の結果、裸眼での視力が1.0未満（B以下）だった小学生は34.6%、中学生は57.5%となり過去最多となりました。陽南小学校の今年の結果は、31.6%で、全国平均に近い割合となっています。

この子供たち、全てが近視というわけではありませんが、テレビやパソコン、ゲーム、タブレット、スマートフォン等、メディア機器を使う機会が増えているため、近視になる子供たちは今後ますます増加することが予想されます。

学校でも、一人に一台のタブレットが配布され、これからは学習で使用する機会が増えることと思います。

メディア機器に小さいころから触れることが多い時代だからこそ、メディアの使い方を今一度家庭で確認し、生涯にわたり健康に過ごすことができるよう、子供のうちから生活習慣の基盤を培っていききたいものです。



じかん
時間は？

しせい
姿勢は？

しゅるい
メディアの種類は？

保護者のみなさまへ

日頃、新型コロナウイルス感染症の予防対策につきましてご協力いただきありがとうございます。今後も引き続き、登校前の健康観察やこまめな手洗い、規則正しい生活の実践をお願いします。

また、新型コロナウイルス感染症が確認された場合は、学校として緊急の対応が必要となりますので、児童及び家族の方が感染した場合とPCR検査を受ける場合については、学校に速やかに連絡をしてください。

【陽南小学校…076-472-0055 町教育委員会…076-472-1111（土日・祝日）】

てあら しかた 手洗いの仕方をおぼえているかな？

4月9日

ねんせい てあら しかた たいせつ
1年生が手洗いの仕方や大切さについて勉強しました。

ねんせい さくねん など てあら べんきょう
2～6年生は、昨年何度か手洗いについて勉強しましたが
おぼえていますか？



てあら びょうき
手洗いは、いろいろな病気の
よぼう やくだ 予防に役立ちます。手洗いを
こまめに 行い、おこな 学校でも家で
も てあら いてい ないな手洗いを心がけ
ましょう。

下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくてもいいでしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役割があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるんですね。

あせ 汗をかいたら、どうするの？

からだ おも うご 体を思いきり動かしてスポーツをしたり、遊んだりするのびにぴったりなよい天気がつづきましたね。
あせ 汗をたくさんかいて、さわやかなえがおの陽南っ子をたくさん見ることができました。

ところで、汗をかいた後はどうしていますか？
あせ 汗をそのままにしておくと、からだ ひ 体が冷えて体調がわるくなり、肌が弱い人はかゆくなることがあります。

また、体を動かした後は、汗で体の水分が足りなくなってしまうので、体調をくずしやすいです。



あせ 汗をきれいにふくために、汗ふきのタオルや着替え用の下着、水分をほきゅうするために、十分な水やお茶を持ってきました。