

ひだまり



ほけんだより No.8
上市町立陽南小学校
令和5年10月3日



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・秋は過ごしやすい気候なので、いろいろなことにチャレンジできます！そして、食欲の秋！秋には、栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を食べて、風邪にかかりにくい体づくりをしましょう。

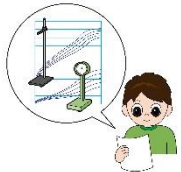
10月の保健行事

- ・10月5日（木）：歯科健診（秋の歯科健診は要受診か否かの診断のみ）
- ・10月10日（火）～10月15日（日）メディアコントロールチャレンジ
- ・10月20日（金）：就学時健診（5年生児童は手伝い）



10月10日から10月15日までは、「メディアコントロールチャレンジ」の取組期間です。

メディア機器（テレビ、ゲーム、タブレット、スマホ等）の使用時間や内容を制限、制御し、自分の生活習慣を見直してみましょう。また、「陽南っ子メディアルール」を守れているか見直してみましょう。



がっき しんたいけいそく しりよくそくてい けっか 2学期の身体計測・視力測定の結果

身体計測では、身体の成長の様子と身長と体重のバランス（肥満度）を見ていきます。

今学期は、肥満度が1学期より増加した子供が多く見られ、新たに肥満度20%を超えた子供が複数いました。

肥満は、生活習慣病になるリスクを高め、将来、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気を引き起こすことがあります。また、体重過多により、足や腰に負担がかかるため、痛みや骨折を起こすことがあり、活発に運動することが難しくなります。

子供の肥満は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っていることによるものが多いです。食事・間食の量や、食事内容（栄養バランス・カロリー過多）が、日々の運動量に見合っているかを見直すことが大切です。

体格が形成され、生活習慣が定着する思春期の前に生活習慣を改善すると、適正体重に戻りやすいです。



視力についても、1.0未満の低視力者が増加していました。また、メガネの度数が合っておらず、見えにくいという子供もいました。黒板の文字が見えづらい、目を細めて見えづらそうに生活しているときは、眼科を受診することをお勧めします。

裸眼の視力低下の多くは、近視によるものですが、視力低下の原因は近視だけではありません。眼科で目の病気の有無を診察してもらい、屈折度を測定し、改めて視力検査を受けることが大切です。

メディア機器と目の関係



こんな症状はありませんか？

メディア機器を使用していると、

- ・目がかすむ、しょぼしょぼする、充血している
- ・物がぼやけて見える
- ・首や肩が凝っている

……目が疲れているサインです！

小さな画面をじっと見つめていると、目はだんだん疲れてきます。使用している時は、こまめに目を休ませてあげましょう。

また、メディア機器からはブルーライトという光が出ており、浴びると、脳は「朝だ」と判断し、睡眠を司るメラトニンホルモンの分泌が抑制されます。夜遅くまで、パソコンやスマートフォン等でブルーライトを浴びると体内時計が乱れ、寝つきが悪い、眠りが浅いといった睡眠の質の低下にもつながります。

目を大切にする生活を心がけよう！

20-20-20を守る

20分に一度、20フィート（約6m）遠くを20秒程見て、目を休めるようにしましょう。



前髪は目にかからないように

前髪が長いと、目に入ったり、ピンと前髪に合わせたりするため、目の疲れの原因になります。前髪が伸びたら、切ったりピンでとめたりして目にかからないようにしましょう。



外遊びをたくさんする

1日に2時間以上、外遊びをすることで近視を防ぐ効果があります。



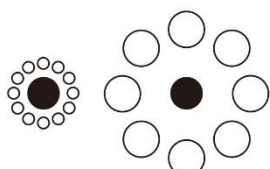
早く寝て目を休ませる

寝る前30分ノーメディアを実践しましょう。



錯視の世界へようこそ！

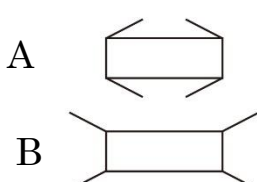
どちらが大きいかな？



A

B

どちらが長いかな？



A

B

実は、どちらも同じ大きさ・長さ！
周りによって、違う大きさや長さに見えるなんて、不思議ですね！