



# ほけんだより 10月号

こまつしましょうがっこう  
小松島小学校  
2021年10月4日 No.7

夏の暑さもおさまり、さわやかな風が秋の訪れを感じさせてくれます。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、みなさんはどんな秋を楽しみたいですか。秋は過ごしやすいため、いろいろなことにチャレンジしてみてくださいね。

ただ、秋は朝晩と日中の気温差が大きく、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、注意してください。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用・検温を行い、衣服の調節などをして体調管理に努めましょう。

**10月の保健行事**

18日(月)～22日(金) 生活チェック週間

19日(火)～20日(水) 身体測定(後期)

(身長・体重・視力)

\*メガネをかけている人は忘れず持ってきてきましょう。

今年度2回目の生活チェック週間を行います。ご家庭でも、生活リズムを見直す機会としていただけますよう、ご協力よろしくお願ひします。

## 目を大切にしよう!



10月10日は目の愛護デーです。子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6才頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、姿勢や体の動かし方、メディア機器の視聴の仕方などが関係しているそうです。自然の中で十分に遊び、外の景色をたくさん見ることによって視力を守っていきましょう。

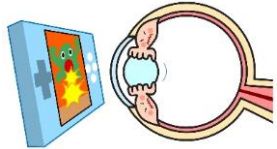
**目のしくみ**  
0遠くを見ているとき...

物を見る時、**毛様体筋**という筋肉を使っているよ!



リラックス状態

0近くを見ているとき...



緊張状態

「目が疲れたな」と感じたときは・・・

- ・遠くを見て、目を休める。
- ・ホットタオルで目を温める。
- ・目の体操をする。

## 10月10日は目の愛護デー 目を大切に

✕ 前髪が目にかからないようにしよう

30cm以上離す  
読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく

メディア機器を長時間使わない

✕ 目をこすらないようにしよう

© 少年写真新聞社 2020

### ★睡眠について★

子どもたちの心と体の成長・発達のためには、大人よりも多くの睡眠が必要です。睡眠中にはいくつかのホルモンが分泌されていることが明らかになっていますが、中でも骨に働きかけて身長を伸ばすなど、成長に欠かせない「成長ホルモン」は、夜間の深い眠りの時(ノンレム睡眠)に分泌されることがわかっています。人の成長・発達にとって一番大切な小学生の時期に、十分な量と質の良い睡眠を取ることが重要といえます。



### ～子どもの眠りのポイント～

#### ★眠くなるような環境や時間の工夫をし、生活パターンを作る★

- ①就寝30分前から寝る準備を・・・  
寝る30分前にはテレビやスマホなどの使用をやめ、パジャマに着替え、歯磨きやトイレを済ませましょう。
- ②寝る時刻を一定にする。  
毎晩決まった時刻に布団に入りましょう。照明やテレビなどを消し、眠りやすい環境を整えましょう。



#### ★夜の眠りには、朝のスタートが大切★

- ①朝は同じ時刻に起きる。  
生活リズムを整えるためには、まず朝起きる時刻を決めておくことが大切です。
- ②起きたら、太陽の光を浴びる。
- ③目覚めて1時間以内に朝ご飯を食べる。
- ④平日と休日の起床時間の差はなるべく小さくする。(1時間以内が望ましい)

