



令和3年9月10日(金)
No.14大草小学校保健室
9月保健目標
「からだについて考えよう！」

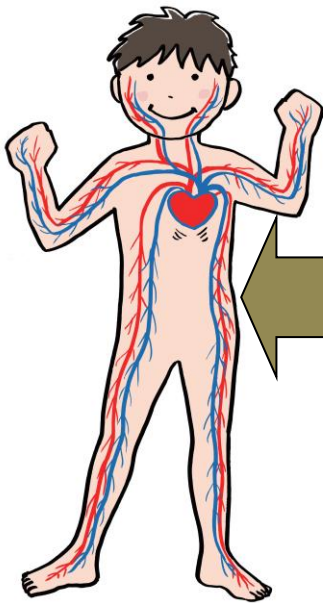
2学期が始まり、まだまだ暑い日が続きますが、運動会の練習を毎日頑張っていますね。生活リズムは戻ってきていますか。運動会の練習をがんばることができるように、そして、運動会本番で練習の成果を発揮できるように、早寝早起き、けじめのあるメディア使用の生活リズムを整えましょう。



すいみんを9時間とる！！

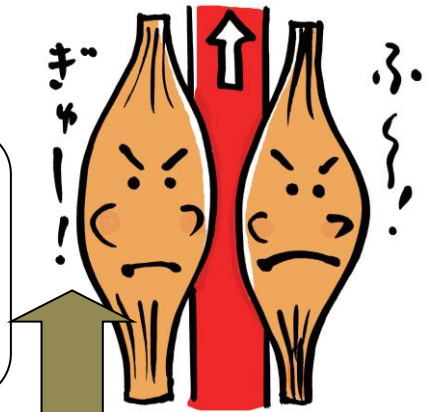


夏休みの生活チェックカレンダーの御協力ありがとうございました。夏休みは、多くの人が、早寝早起きがだんだんとできなくなっていたようでした。睡眠を十分にとると、成長期の子どもたちの体や心を、健やかに育みます。毎日、たくさん学び、運動し、心がゆれ動く子どもたち。子どもたちの心や学びに大切な脳を、休ませて、パワーアップしてくれる睡眠。大草小学校のみなさんの中には、6～7時間の睡眠の人もいるようです。小学生には10時間の睡眠が必要といわれています。夜9時に寝て、朝6時に起きる・・・これで9時間の睡眠時間です。せめて9時間はとれるように、生活を工夫していきましょう。



9月の身体測定後に睡眠の効果について、今回は心臓と筋肉の話をしました。

①心臓…1日も休まずに体中に血液を送り続けている。睡眠中はゆっくりと動いている。
運動中の脈 120ぐらい
睡眠中の脈 40ぐらい



②筋肉…体を動かす・体温をつくる・体を守る・血管を動かして血液を流すなどの筋肉の働き。睡眠をとることで、筋肉の傷の修復ができる。

睡眠をとることで、運動会でパワーを発揮できるよう、9時間は睡眠をとりましょう！！



夏休みの生活チェックカレンダーから、感想を紹介します。

前半は起きる時間と朝ごはん食べるは守ることができたから、後半は起きる時間と朝の歯みがきをできるようにしたいです。
(5年生)

朝の早起きはほぼできていました。寝る時間を10時前にできるといいですね。
(5年生保護者)

夏休みは朝ごはんを食べるようにがんばりました。(5年生)

朝ごはんは、自分で目玉焼きなど作って食べていたので良かったなあと思います。寝る時間がほとんど守れていないのが残念ですね。
(5年生保護者)

2学期のスタート！！

ノーメディアチャレンジデー9月10日です！



本日、大草小学校の毎月11日はノーメディアチャレンジの取組で、チャレンジカードをお渡ししています。再度、ご家庭でのルールをお子さんと一緒に確認され、メディアの利用の仕方を改善するきっかけにいただければと思います。ぜひ、ご家族で月に1度の1日中ノーメディアにチャレンジして、楽しい時間の過ごし方をご家族で考えてみてください。

視力の低下がみられます！！

メディアの使い過ぎ、睡眠不足、思い当たることはありませんか？



9月の身体測定後に視力検査を実施しました。4月の結果に比べて、9月の結果では低下していた人が多かったです。4・5・6年生では9人（18人中）の人がB以下でした。D（5人）C（3人）B（1人）で、D（0.2以下）が増えました。早めの眼科受診をお勧めします。



見え方の



A



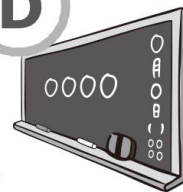
B



C



D



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

