

★よくかんで元気なからだをつくりましょう★

ほけんだより 10月

R4 10月 難波小 保健室

夏の暑さがだんだん涼しくなってきて過ごしやすくなりましたね。
体育大会も終わり、次は音楽会や校外学習、自然学校などなどイベントが盛りだくさんです。元気に参加するためにも健康でいることはとっても大切。
草履早起き朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

夜なかなか眠れないひとは休み時間外で遊んでからだを動かしてみるのもいいですよ。

さいしょ ひとくちめ
最初の一口目は
かい
30回かんで
た
食べましょう



ひ 肥満防止

よくかんで食べることで
おなかいっぱいになりやすく
食べすぎをふせぎます。

み 味覚の発達

よくかんで味わうことで
食べ物の味を感じやすくな
り、おいしくごはんをたべら
れます。

寝る前にスマホを触っていませんか？

あさ お
朝、起きられない
おひ
昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れて
いないのかも…。もしかしたら、
“寝る前スマホ”が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

からだ たいよう いろ
体は太陽の光を浴びることで
「昼」と認識し、睡眠ホルモン
「メラトニン」の分泌をおさえています。
しかし、太陽の光とよく似ているのが、
スマホの画面から出る「ブルーライト」。
夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間
だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠
りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホか
ら離れること。別の楽しみを見つけるのも
いいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチで
リラックスタイム



大切な目「あれ？」と思ったら...

1カ月 3歳 6歳

あが み
明るいほうを見る 1.0 (67%) 1.0以上

う まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月
で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成
人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の
発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があるこ
とに気づけません。おうちの方の「あれ？」
という気づきが、とても大切なのです。

保健室からのあしらせ

保護者様へ 2学期の視力検査について

2学期の視力検査を10月に実施させていただきます。

- ・1学期の結果から視力低下があった児童
- ・1学期にB以下でまだ医療機関へ受診できていない児童
を対象に視力検査結果のお知らせを配布させていただきます。
眼鏡等を持っている児童は検査日に持参していただきま
すようお願いいたします。



★寒いなと感じたら、上着を持ってきましょう★