

ほけんだより 10月



吉原小学校 保健室
R5.10.18 中本 舞香

10月の中盤に入り、だんだんと秋を感じられる日が多くなってきました。石垣島では、寒さ対策はまだ必要がなさそうです…！しかし、朝晩の寒さと昼間の暑さの寒暖差に、体調をくずさないよう気をつけていきましょう。

運動会まであと4日になりました。運動会のリハーサルを終えて、子どもたちの準備はバッチリです！！

運動会まで体調をととのえよう

あと4日で、まちにまった運動会！いままでたくさん練習してきたことを、お家の方や地域の方々に見てもらいましょうね😊

万全の体調でむかえられるようにしましょう。



朝ごはんを
しっかり食べる



準備運動を
しっかりする



こまめに
水分補給をする

親子こころの教室をおえて

10月6日（金）の「親子こころの教室」では、講師の高宮城修先生にとっても貴重なお話をいただきました。

お話していただいた内容を一部紹介します。

子どもにとって“わるい”ゲームの特徴

- チームで戦うもの
- 大人も存在しているもの
- 順位がつくもの
- 課金制度があるもの

子どもにさせるゲームは、
まずは大人が経験するべき！

感情をコントロールする、 脳みそ“前頭前野”のはたらき



- 読書
- やる気・集中力がUP↑
 - 幸せホルモン“ドーパミン”
 - ON ○ 目標が達成できそう（向上心）



- スマホ
ゲーム
- やる気がでない
 - 他人に無関心
 - 忘れっぽくなる
 - イライラ、怒りの感情
- OFF

インフルエンザが流行しています



石垣市内でインフルエンザが流行し、学級閉鎖をしている学校

があるようです。こまめな手洗い・うがいをおこないましょう。

“笑顔でいる”ことが

1番幸福感を感じられる

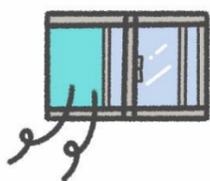


ほけんしつのもど

スマイル学級の授業をのぞいてみると、すごく姿勢が良い虹翔さんの姿が…おまるで、背中に棒をとおしているようです。姿勢が良いと、気持ちがシャキッと、勉強にも集中できますね。「ゲー・ペタ・ピン」を意識しましょう！



手洗い・うがい



換気



バランスのよい食事



適度な運動



リラックス

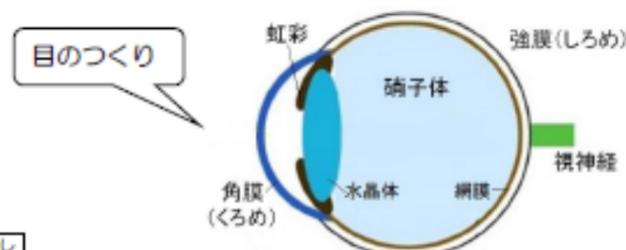


十分な睡眠

メディアが与える目への影響

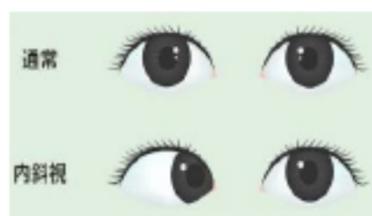
ドライアイ

→まばたきの回数は普段は1分間に15～20回位です。
 しかし、画面を一生懸命見ていると1分以上まばたきをしないことがあります。長時間画面に向かっていると目が充血してきて乾燥による角膜障害が起きてしまいます。
 主な症状は、目の乾燥感、目の痛み、充血です。



内斜視

→内斜視とは、ものを見ようとするときに右眼か左眼どちらかの視線が内側に向かっている状態です。主な症状は、物が二重に見える「複視」です。
 スマートフォンのように小さな画面を、近い距離で見ていると、知らないうちに目が寄っている時間が長くなるので、内斜視の子どもが増えているといわれています。



対策 手軽にできる目のトレーニング

くるくる目回し →普段動かさない目の筋肉を動かします。

- ①両手の親指を立て肩幅位に広げて前に突き出します。顔は正面を向いて動かさずに目だけで左右の親指を交互に見ます。(往復10回)
- ②両手の親指を顔の上下に突き出して①と同じように行います。
- ③目をぐるりと回します。(右回りと左回りで2回)



ピント合わせ →目の回りの筋肉をリラックスさせることでスムーズなピント調節ができます。

- ①近くのものや遠くのを1つずつ決めます。
 - ②近くのを約10秒間見つめます。
 - ③遠くのものに目を移し、ぼんやり5分間眺めます。
- ※②、③を5回、繰り返しましょう。

～メディアと上手につきあうために～

- ・長時間、メディアを使用しないようにしましょう
 (1回の使用は、長くても1時間まで!)
- ・夜9時には、メディアオフしましょう
- ・メディア以外の楽しみをもちましょう