

ほけんだより



令和元年10月16日
福住小学校保健室

ふくすみっこをお返しします

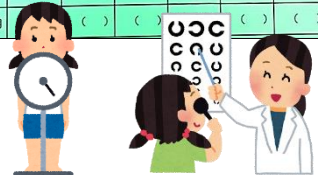
9月の二測定、10月の視力検査・再検査がすべて終わりましたので、一度ふくすみっこをお返しします。視力検査の結果、4月より低下していた人・左右いずれかがB以下で今年度一度も医療機関にかかっていない人には、「受診の勧め」を渡します。「最近、黒板の文字が見えにくく、なかなか集中できない」「読書やゲームをしていると、目が疲れやすい」という人は、一度病院で詳しく診てもらいましょう。

また、めがねを処方されている人でも、視力の低下がみられた人もいました。最低でも年一度は、「今のレンズで良いのか」「めがねは故障していないか」…定期的に検査しましょう。

発育の記録		裏面	
月	項目	1年	
4月	身長	. Cm	印
	体重	. Kg	
	ローレル指数		
	つめ	手 足	
9月	身長	. Cm	印
	体重	. Kg	
	ローレル指数		
	つめ	手 足	

視力検査 ()はめがねの視力		見開き			
		1年		2年	
		右	左	右	左
4月	() () () () () () () ()	()	()	()	()
10月	() () () () () () () ()	()	()	()	()

		4年		5年		6年	
		右	左	右	左	右	左
4月	() () () () () () () ()	()	()	()	()	()	()
10月	() () () () () () () ()	()	()	()	()	()	()



◆◆◆おうちの方へ◆◆◆
いつも、学校保健へのご協力ありがとうございます。学校では定期的に体重測定や眼科検診をしています。子どもたちと一緒に、「ふくすみっこ」で成長を確認していただき、「印」のところへサインをお願いします。

視力検査前の保健指導では、「目の働き」や「目の不思議(錯覚)」、「目に良い食べ物」などについてお話しました。なかでも今回は、1年生と5年生に「視力と姿勢」に関するお話をしました。

正しい姿勢にチャレンジ!!

～低学年向け～
あいことばは「**グー**チョコキ**パー**」!

～高学年向け～
3つの直角を意識しよう!

お尻 足首 ひざ

子どもの姿勢、直すなら今です!

デメリットを話す
視力が低下しやすい・疲れやすい・食べ物を消化しにくい・背のびにくくなるなど、姿勢が悪いとなぜいけないのかを説明してあげましょう。

叱らない声かけ
「背筋が伸びているとかっこいいね」「もう少し頭を後ろにするといいね」と声をかけ、いい姿勢ができたときはしっかり褒めてあげましょう。

大人がお手本に
子どもは無意識のうちに目の前にいる人のマネをします。大人も、背筋を伸ばすことで、臓器や筋肉への負担が減り呼吸が楽になったり、脳への血流がよくなり、仕事や家事への集中力アップなどが期待されます。

睡眠の秋?! ～睡眠は脳をつくり、育て、守る!～

睡眠時間が足りない子どもは、記憶にかかわる「海馬」が育たず、その面積が小さいことが証明されています。つまり…記憶の箱が小さいことで、学校で頑張っても勉強しても、睡眠が少ないと、学習した内容を見えておくことが難しくなるのです。



また、起きている間、たくさん活動すると、もちろん脳は疲れます。その脳の疲れは、睡眠中に体の外へ出ていくしくみがあります。そのため、睡眠が少ないと、脳内に疲れがたまり、脳の機能が妨げられてしまいます。

秋は、暑すぎず寒すぎず、睡眠リズムを見直すのには、とても良い季節といえます。この時期に、一度、自分の睡眠について見直してみましょう!

生活習慣を整える、同じ時間に起きることはもちろん、体温の変化を利用したり、脳をリラックスさせる工夫を心がけたりして、良い睡眠にしていきましょう!

★就寝前の体温を高めるためには…



★脳をリラックスする工夫とは…



保健指導^{ほけんしどう}のときの子どもたちのつぶやきです…。
まずは大人^{おとな}から、良い睡眠環境^{よいすいみんかんきよう}を心がけていきたいですね!
ご協力^{きょうりょく}よろしくお願^{ねが}いします。

睡眠中の環境を整える



10月31日は「マラソン前検診」です

11月12日(月)から、かけ足・マラソンがはじまります。その前に、みなさんが健康^{けんこう}に取り組むことができるか、奥田先生^{おくたせんせい}に診てもらいます。結果^{けつ果}について、病院^{びやういん}の受診^{じゆしん}が必要な人^{ひつよう}については、個別^{こべつ}にお知らせ^しします。

