

ほけんだより 10月

佐屋小学校
保健室
H27・9・30
第7号

「秋の日はつるべ落とし」という言葉をよく耳にしますが、秋は夕暮れが急速に訪れるという意味を表します。夕暮れの時間はまだまだ遊びたいのにいやいや帰らなきゃいけない...そんな人も多いと思います。でも「秋の夜長」に自分の趣味にみがきをかけるのもいいですね。あなたはこの秋にどんなことをみつけますか？



夏休み生活リズムチェックの結果発表

全校の皆さんが8月25日～30日までの6日間行ったリズムチェックを集計した結果は下の通りです。毎年ワースト3に入っていた「お手伝い」や「テレビゲーム3時間以内」はほとんど上位に入っていませんでした。ただし「寝る時刻を過ぎてゲームをしてしまった」や「お手伝い」ができなかった、という反省を書いた人は少なくありません。テレビやゲームは脳を興奮させる作用があります。夜はぐっすり眠り、朝はすっきりと目覚めるために、寝る時間の1時間前には前にはテレビやゲームはしないようにしましょう。

学年	ワースト1	ワースト2	ワースト3
1年	はみがき	朝食の緑	はやね
2年	はみがき	はやね	朝食の緑
3年	はみがき	はやね	朝食の緑
4年	はみがき	はやね	テレビ/ゲーム
5年	はやおき	はやね	はみがき
6年	はやね	テレビ/ゲーム	はやおき

しょうぶな骨をつくらう!



生活のリズムを整えることは決して難しいことではありません。どの項目もできるようにがんばりましょう。



全米睡眠財団調査の報告より

健康教育雑誌「健:10月号より抜粋」

年齢	推奨睡眠時間	従来の推奨睡眠時間
0～3ヶ月	14～17時間	12～18時間
4～11ヶ月	12～15時間	14～15時間
1～2歳	11～14時間	12～14時間
3～5歳	10～13時間	11～13時間
6～13歳	9～11時間	10～11時間
14～17歳	8～10時間	8.5～9.5時間
18～25歳	7～9時間	新規の分類
26～64歳	7～9時間	従来と変更なし
65歳以上	7～9時間	新規の分類

*上記の数値は適切と思われる時間で、6～13歳であれば「7～8時間」や12時間以上は「不適切」とされる。



こんなに大きくなりました

9月の身体測定での身長平均です

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	118.0cm	124.4cm	128.6cm	135.9cm	140.4cm	148.3cm
女子	117.3cm	122.6cm	130.1cm	134.7cm	143.5cm	148.1cm



どうして目は2つあるの?

どちらかの目が見えなくなったときの予備? いえいえ、違います。人差し指を顔の前で立てて、片目ずつぶって見ると、左右でそれぞれ少しずつズレて見えますよね。この左右のズレの大きさから、遠くにあるものと近くにあるものを脳が見分けているんです。ボールをキャッチできるのも、ぶつからないように電柱避けられるのも、目が2つあるおかげ。両方の目を大事にしてくださいね。

何が入るかな?

① __を丸くする
② __を白黒させる
③ __をうたがう
④ __が点になる

ヒント1 全部同じ字が入るよ。
ヒント2 どれも「おどろいた」ときに使う言葉だよ。

こたえ: 目 同じ意味でも、こんなにいろんな表現があるんだね。

こんなことはありませんか?

- ◎目がしょぼしょぼする。
 - ◎目がいたい。赤くはれぼたい。
 - ◎涙がとまらない。
 - ◎頭がいたい。はきけがする。
 - ◎肩や首がこる。
 - ◎画面を見るときに、目を細めたり、近づきすぎたりする。
- 「はい」が多い人は注意しましょう!

携帯ゲーム機で遊ぶときには

画面に目をちかづけすぎないようにしましょう

強い光の点滅などで気持ちが悪くなったときは、すぐにやめましょう

イヤホンをつかうときは、大きな音が聞かないようにしましょう

ながい時間、あそび過ぎないようにしましょう (1時間ごとに10～15分休む) ※3D(立体映像)は、特に目が疲れるので30分ごとに10～15分休みましょう

あか明るいところで遊びましょう

◆佐屋小: 今月のけが情報◆

階段から転落したときに、階段の角で指の先を切るというけがが発生しました。階段は大変滑りやすいです。階段の上り下りは十分に気をつけましょう。