

ほけんだより 10月号

東広島市立東西条小学校
令和8年10月8日
保健室

朝晩がぐっと涼しくなり、秋を感じる季節となりました。過ごしやすい気候ですが、急な気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。

毎日元気に過ごすために、早ね・早起きを心がけ、十分な睡眠をとりましょう。また、3食しっかり食べて栄養をとることも大切です。生活リズムを整えて、病気に負けない体づくりをしていきましょう。



【10月の保健目標】

自分の体を大切にしよう

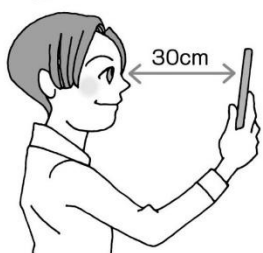
健康な目や歯を保つ生活をしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、普段から目を大切にしようとして意識して生活することができていますか？スマホやタブレット、ゲームなどを長時間使うと、目が疲れやすくなります。今月は、疲れ目を防ぐスマホの使い方を載せています。スマホだけでなく、タブレットやゲームを使うときにもぜひ参考にしてみてください。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

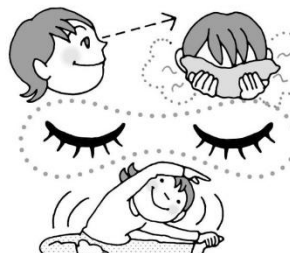
目と画面の距離は30cm以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピンとを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

骨の役割や骨量について知ろう！

骨は、みなさんが生きていくために欠かせない、大切な役割をもっています。



体を動かす



体をささえる



臓器を守る



カルシウムを蓄える

一生の骨の強さは十代で決まる！

骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

ポイント
骨量を増やす

- カルシウムをとる 骨の材料になります
- ビタミンDをとる カルシウムの吸収を促します
- 日光に当たる 体内でビタミンDが生成されます
- 運動をする 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります



目が疲れてきたらやってみよう！

走り続けると疲れるのと同じように、画面を見続けると目も疲れます。時間を決めて休憩しましょう。



遠くを見る



目をキョロキョロ動かす



まばたきをする



目を温める

「インフルエンザ」が流行入りしています！

9月10日に、県内全域でインフルエンザが流行入りしました。インフルエンザは、予防できる病気です。石けんをつけて丁寧な手洗いをする、風邪症状があるときはマスクをつけるなど、予防行動を心がけましょう。



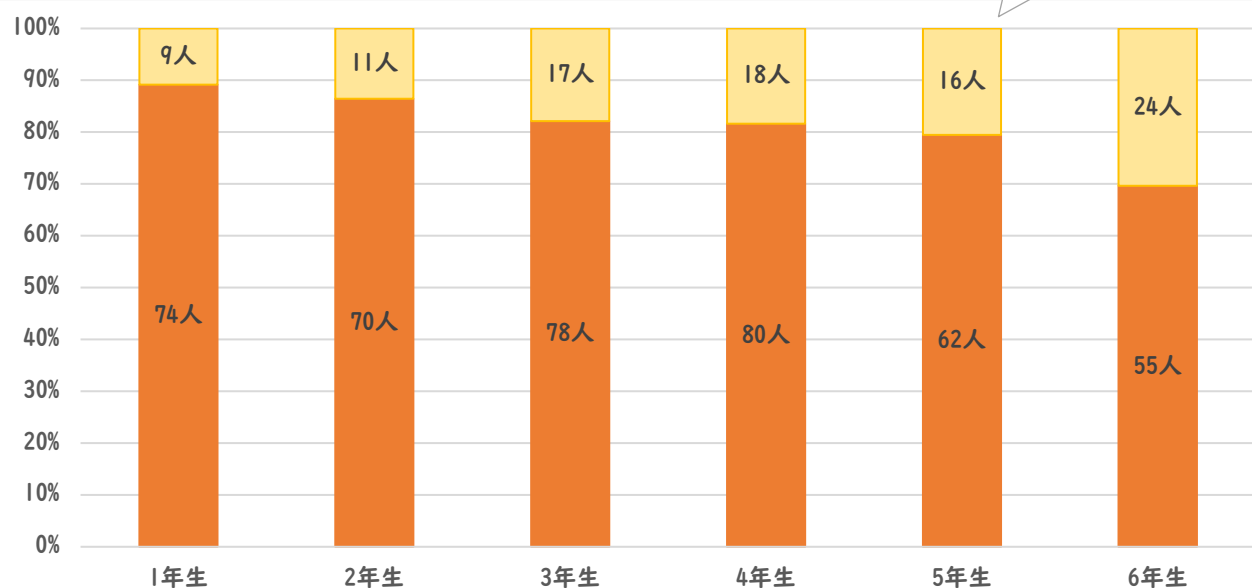
「メディアコントロール週間」へのご協力 ありがとうございました！

達成度を「できた人」、「できなかった人」に分けてグラフにしています。

- ・「できた人」…「できた」が、5日間の取組のうち3日以上だった人。
- ・「できなかった人」…「できた」が、5日間の取組のうち 0～2日だった人。

※未提出の人は、「できなかった人」に含まれています。

できなかった人
できた人



児童のみなさんの感想

- ・1回目よりもできた数がふえた。
- ・きちんとメディアの時間を守れた。これからも時間を守りたい。体操をするとリフレッシュもできた。
- ・お母さんに注意されないとやめられなかったから、次はもっとレベルアップしたい。
- ・メディアの代わりにお手伝いをたくさんしました。あまりやったことがない夕飯の準備をして楽しかったです。
- ・メディアコントロール週間でチェックして、いつもメディアを使う時間が長すぎると感じました。メディアを使う時間は、自分で意識してコントロールしていくことが大切なんだと思いました。
- ・メディアコントロール週間があるおかげで、「もうやめた方がいいかな」と目の心配をすることができるようになりました。
- ・外を見たり、体操したり目のケアができた。次は目標をもっと厳しくしてもいいと思った。
- ・学校から帰ったら10分、ご飯を食べ終わったら30分と時間を決めてメディアを使いました。その分、勉強をする時間を増やしました。



かいめ
3回目のメディアコントロール週間は、
11/24 (火) ～11/27 (金) です！



みなさんの目標や感想
を紹介します😊

目標（「おにたいじコース」を選んだ人）

- ・勉強を1時間以上したらテレビを30分見ている。
- ・メディアの時間を合わせて(1週間合計で)90分にする。
- ・天気予報とニュース以外は見ない。兄と遊ぶ時間を増やす。
- ・25分以上工作をして、その他は自主勉強や風船バレーに取り組み、メディアは60分までにする。
- ・家に帰ったらすぐに宿題をする。メディアの使用は30分にする。
- ・塾、学校の宿題、ピアノ、バスケの練習をすべてしてからメディアをする。
- ・1日中メディアを使用しない。30分以上運動する。早寝早起き。1回以上お手伝いする。

おうちの方から児童のみなさんへのコメント

- ・毎日、晩御飯の準備を「一緒に作る!」と手伝いに来てくれてありがとう。本を読んだり、兄と遊んだり、自然とメディアを使わずに過ごさせていて素晴らしかったです。
- ・前回よりもメディアコントロール週間だということを本人が自覚し、目標を達成しようとしていて驚いた。よく頑張りました!!
- ・本当はテレビが好きだけど、メディアコントロールの目標を自分で意識して、学習以外ではメディアを使わず、その分外遊びやブロック遊びなど、楽しめることをみつけて取り組むことができました。お疲れ様!
- ・メディアの時間を減らして朝起きてすぐ体操をすると、朝から元気よくスタートできるようになりましたね!
- ・夕飯の準備を手伝ってくれたので、毎日早く食えることができるようになってとても助かりました。
- ・周りがメディアを使っていたらどうしても気になる場所をぐっと我慢してルールを守れていたと思います。すばらしい!
- ・メディアを使用する時間を意識して生活出来ていました。メディアの時間を読書や他の遊びをするなど有効的に時間を使えるように動いていたと思います。よく頑張りました。

おうちの方からのコメント

- ・夏休みからゲームをするようになり、休み明けのメディアコントロール週間を通して、休みの間にどれだけゲームをしていたか親子で振り返ることができました。次はもっと達成できるよう、引き続き時間を意識していきます。
- ・メディアコントロール週間のおかげで普段からテレビなしでご飯を食べる習慣がついてきました。たくさんお話しできてうれしいです。
- ・自分でタイマーを設定したり、すこし長く見たら休んだりとしっかりコントロールできていたように思います。弟も一緒にメディアコントロールできるので大変助かりました。
- ・スマホやタブレットは自室に持ち込まずにリビングで使用するルールにして、使用時間も目標達成できました。今後家庭でも見直していきたいです。
- ・自分の目標に対し、達成できなかった日は、なぜできなかったのかと話しました。次は、設定した目標に向けて頑張ってください。
- ・久しぶりにベイブレードをするなど、TVゲーム一択から、ほかの遊びや楽しみに目を向けるいい機会になったと思います。