

# ほけんだより

10月号

令和3年10月1日

御前崎小学校 保健室

朝晩の空気の涼しさに、秋の気配を感じるようになりました。この時期は、朝晩と日中の気温差が大きいので、衣服の調節や体調管理に気を付けさせてください。

屋外で過ごすのに気持ちの良い季節です。密を避けて、自然と触れ合ったり、屋外遊びを楽しんでみたりするのもいいですね。



## 緊急事態宣言が解除されました

毎朝の検温や体調管理、本人や家族が体調不良の際に早めにお休みしていただくなど、コロナ感染拡大防止へのご協力ありがとうございます。おかげさまで、第5波を無事に乗り越えられたようです。

緊急事態宣言の解除に伴い、子どもたちの習い事が再開したり、外出等の自粛が少し緩んだりすることが予想されます。感染者数は減少していますが、引き続き、手洗い、マスク、密を避ける等、基本的な感染予防対策をよろしくお願いします。

## 10月10日は目の愛護デー

学校保健統計によると、視力が1.0未満の小学生は37.5%と、この40年で約2倍に増えています。近視は軽度でも、緑内障や、網膜剥離、近視性黄斑症などの眼の病気の発症リスクを高めます。また、近視は低年齢ほど年間当たりの進行速度が速く、一度発症させてしまうと17歳頃まで進行が止まりません。

パソコン、スマホ、テレビ、ゲーム…便利なツールを効果的に活用するのは良いですが、目の健康も考慮し、使い方や使用時間などのルールを決められるといいですね。

目に優しい生活ができているか、お子さんと一緒に確認してみてください。



適度な明るさ



正しい姿勢



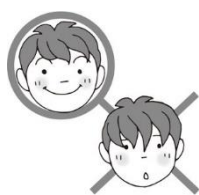
画面と距離をとる



休憩を取る



使用時間を決める



前髪は短い



バランスよく食べる



十分睡眠をとる

# 生活リズムカードの結果

夏休み明けの生活リズムカードへの御協力ありがとうございました。

	就寝時刻		起床時刻		9時間睡眠達成者(%)		22時以降に寝る者(人)		メディア使用時間(分)	
	4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月
1年	8:56	9:01	6:11	6:10	74	63	0	1	81	81
2年	9:01	9:08	6:15	6:14	65	54	0	1	71	98
3年	9:08	9:10	6:08	6:03	45	39	0	1	94	114
4年	9:09	9:07	6:11	6:12	53	60	2	3	100	113
5年	9:25	9:25	6:12	6:13	37	31	4	4	92	134
6年	9:29	9:29	6:14	6:11	29	40	6	6	114	124

(平日の平均)



高学年は就寝時刻に変化はありませんが、4、6年生で9時間睡眠達成者が増加しています。中には、4月より30分以上早く寝るよう、頑張っている子も見られました。

## 睡眠教育（みんなく） ～睡眠の大切さを知ろう～

9月10日に学校保健委員会を行いました。

地域ぐるみで睡眠教育に取り組んでいる、堺市教育委員会 藤井清司様の講話を聞きました。

6年生は、睡眠の大切さを知るとともに、自分の生活を振り返り、新たな睡眠目標を決めました。そしてそれに向かい1週間取り組みました。



《感想》

- 睡眠をとらないとイライラすると聞いた。確かに夜遅く寝た日の朝は、やる気が出ないしだるい。だから、なるべく早くやることを終わらせて、早く寝るように心がけたい。
- 世界の中で、日本が一番睡眠時間が少なかった。自分の当たり前と海外の睡眠の当たり前が違って驚いた。
- テレビを長く見てしまう癖が自分にはついているので、毎日寝る1時間前にはやめたい。

1週間後の調査では、85%の児童に何らかの睡眠改善が見られました。睡眠の知識を持つだけでなく、それを実践することが大切です。お子さんと一緒に、睡眠を振り返り、できるところから改善してみませんか？