

ほけんだより

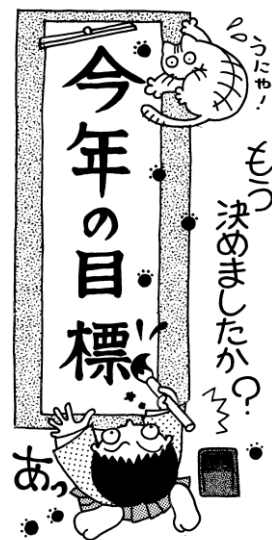


家

松戸市立寒風台小学校
令和元年度1月号

明けましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。『星の王子さま』の作者、サン＝テグジュペリの言葉に「計画のない目標はただの願い事だ」というものがあります。願いを叶えるために、計画を立て実行に移せるといいですね。

保健室前の廊下に、先生方の今年の健康目標を掲示しています。みなさんも、健康目標を立て、今年も元気に過ごせるようにしましょう。



年末年始はどうしても生活リズムが乱れがちになります。生活を整えてお子さんがお正月気分からぬけ出せるよう手助けをしてあげてください。

眠くても早く起きる！



早く寝ようと思っても眠れないときは眠れませぬ。まずは、何時に寝ても早く起きることからはじめましょう。早起きをしていると、自然と早寝になってきます。

朝食をしっかりとる！



朝食を抜くと、前日の夜からエネルギーが補給できていないこととなります。そのまま学校に来ても、エネルギー切れで脳も体も働きません。

からだを動かす！



昼間に体を動かしていないと、よい睡眠がとれません。体育、外遊び、家の手伝いなどでなるべく体を動かすようにしましょう。

お風呂にゆっくり入る！

しっかり湯船につかって温まると、気持ちよく眠りにつくことができます。心身の疲れもとれるので、入浴タイムを大切にしてみましょう。



一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



発育測定の結果をお配りします。

3学期の発育測定を行っています。終了した学年から結果のお知らせをお配りしますのでご確認ください。また、併せて保健指導を行っております。内容を紹介します。

全学年：スマホ・タブレット・ゲーム機の使い過ぎによる健康被害

昨年度行った調査によると、松戸市内の小学4~6年生で、学校以外でスマホ・タブレット・ゲーム機などを使用している児童は81%以上いました。長時間使用の健康被害を早いうちから学習し、ゲーム依存などに陥らないようにする必要があります。

<健康への影響>

① ブルーライトの影響

- ・ブルーライトが網膜を傷つける。
- ・瞳孔を調節する筋肉が疲労を起こす。
- ・睡眠の質が低下する。
- ・心の健康を害する。

② 姿勢への影響

- ・ストレートネック
- ・肩、首、腰、手の痛み

③ 脳への影響

- ・前頭葉の働きが落ちる。

今の子どもたちは、IT機器なしでは生活できない環境にいます。与えないことが一番良いのですが、あって当たり前の世界で生きていかななくてはなりません。

機器を与える際に家庭できちんとルールを作り、守らせていくことが子どもの心身の健康や安全を守ることに繋がります。お子さんとよく話し合っていたきたいと思います。