



兵庫小学校
ほけんだより
令和7年度
1月発行

あけましておめでとうございます！みなさんは冬休みをどんなふうに過ごしましたか？
まだまだお正月気分が抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう・・・
そんな人は、早寝・早起・朝ごはん、体のリズムをもどしましょう。



12月24日 学校保健委員会を行いました

兵庫小学校の学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方と、PTAの役員の方々に4・5月に行った健康診断の結果や、2学期に行った生活習慣アンケートの結果をお伝えしました。
兵庫小のみなさんが健康で元気に学校生活を送るために、それぞれの先生方からお話をいただきました。また、参加された皆さんと目の健康についても情報共有を行いました。

学校医 中島先生

休みの日も、遅くまで寝ないこと



(アンケート結果を見て)なかなか寝ないのが気になります。原因として、休みの日になると、起きる時間がいつもより遅くなるからではないでしょうか。睡眠リズムが狂うことで、月曜日のだるい、イライラにつながっていると思われます。
予防として・・・

○ +2時間まではよいが、いつもより遅くまで寝ないこと。

おうちの方へ

休みであっても遅くまで寝かせないで、親子で起きるように心がけてほしいです。

学校歯科医 野口先生

はみがき時間を確認しましょう



虫歯は減りましたが、歯ぐきの腫れがみられます。はみがきしたりしなかったりみがく時間が短かったりしていませんか？

おうちの方へ はみがきの時間を確認してもらえたらいいと思います。

(視力について)眼科医の先生の話では、視力低下が全国的に問題になっているとのことです。予防として・・・

おうちの方へ

- 30分に1回遠くを見ること。(スマホやタブレットの使用時間も短く)
- 外遊びがよい。

待合室で親子共々スマホを見ている様子が見られます。子どもだけでなく、大人も含めてスマホの使い方を心がけてみてはいかがでしょうか。

がっこうやくざいし ほんだせんせい
学校薬剤師 本田先生



おうちの方へ

目の健康のために照明スタンドを使いましょう

12月に防煙・薬物乱用防止教室を行いました。最近(さいきん)は薬物乱用(やくぶつらんよう)よりも、オーバードーズ(薬局で買える薬を大量にのむこと)が問題(もんだい)になっています。身近(みじか)に簡単(かんたん)に手(て)に入る薬(やく) (健康的なサプリメント、エナジードリンクなど)だからこそ手(て)を出(だ)してしまうとやめられないようです。(視力(しりょく)について)学校は明るさの検査(けんさ)をしているので問題(もんだい)はないですが、おうちでは、目の健康(けんこう)のために照明スタンドを使用(しいう)したほうがいいかと思います。

おうちの人と
よ読んでやって
みてね!

目の健康のために めめ

■ 書写(しよしゃたいそう)体操

書写(しよしゃ) (文字(もじ)を書くこと)の学習(がくしゅう)を始める前(まえ)に、体(からだ)の緊張(きんちょう)をほぐし、正しい姿勢(しせい)や書きやすい体(からだ)の使い方(つかいかた) (肩甲骨(けんこうこつ)、腕(うで)、指(ゆび)の動き(うご)きなど)を身につけるための体操(たいそう)です。



■ ICT(りよう)を利用(しせい)するときの姿勢(しせい)のポイント



(引用) 児童生徒の健康に留意して ICTを活用するためのガイドブック 令和4年3月改定版 ~ 文部科学省より~

■ 遠く(とお)を見る

30分に1回は、20秒以上、遠く(とお)を見るなどして目を休める。

■ ビジョントレーニング

視力(しりょく)だけではなく「見る力(みちから)」(眼球運動(がんきゅううんどう)、両眼視機能(りやうがんしきのう)、視覚認知(しかくになち)など)を高(たか)め、目(め)から得(え)た情報(じょうほう)を脳(のう)で正確(せいかく)に処理(しり)し、身体(しんたい)を適切(てきせつ)に動か(うご)かす能力(のうりょく)を向上(こうじやう)させるトレーニング。