

ひとやすみ 1月



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・早起き・朝ごはんで、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をしていただきました。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)なかなか寝るのが気になります。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も、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なと思います。
(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ことがあります。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。子どもだけではなく、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。

学校薬剤師 本田先生

め けんこう しょうめい つか 目の健康のために照明スタンドを使いましょう



おうちの方へ

12月に防煙・薬物乱用防止教室を行いましたが、最近は薬物乱用よりも、オーバードーズ（薬局で買える薬を大量にのむこと）が問題になっています。身近に簡単に手に入る薬（健康的なサプリメント、エナジードリンクなど）だからこそ手を出してしまうとやめられないようです。（視力について）学校は明るさの検査をしているので問題はないですが、おうちでは、目の健康のために照明スタンドを使用したほうがいいかと思います。

ひと
おうちの人と
よ
読んでやって
みてね！

め けんこう 目の健康のために

■ 書写体操

書写（文字を書くこと）の学習を始める前に、体の緊張をほぐし、正しい姿勢や書きやすい体の使い方（肩甲骨、腕、指の動きなど）を身につけるための体操です。



■ ICT を利用するときの姿勢のポイント



（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~

■ 遠くを見る

30分に1回は、20秒以上、遠くを見るなどして目を休める。

■ ビジョントレーニング

視力だけではなく「見る力」（眼球運動、両眼視機能、視覚認知など）を高め、目から得た情報を脳で正確に処理し、身体を適切に動かす能力を向上させるトレーニング。