

保健だより



令和元年5月15日 玉島小 保健室

5月のほけんもくひょう
きそく正しいせいかつをしよう



運動会の練習がはじまりました。朝や昼休みに応援

の練習が学校中にひびきわたっています。ダンス

やスタントのれんしゅうもはじまって、運動会ムードになってきました。

これから、外での練習がふえてきます。さらに、太陽の日差しが強くなり、暑さを感じる

ことが多くなってきます。熱中症の心配もありますので、水分をとることを心が

けてください。放課後、地区の練習もあるようなので、しっかりすいみんをとって、疲

れをのこさないようにしましょう。運動会本番で、元気いっぱいの力を出せるように、

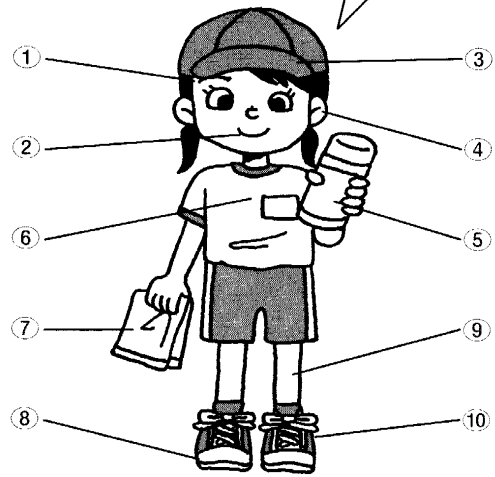
体調管理をしっかりしていきましょう。

運動会に元気に参加するための10カ条

運動会前は準備や練習で大忙し！でも、けがなく運動会を楽しむためには、次のことを守るよう

にしましょう。

体操服、赤白帽子、水筒、タオルなどの持ち物にはきちんと名前を書いておきましょう！



- ① 早ね早起きをする
- ② 朝ごはんをしっかり食べる
- ③ 日焼け対策をする
- ④ 先生の話をよく聞く
- ⑤ こまめに水分補給をする
- ⑥ 体調が悪いときは無理をしない
- ⑦ 汗ふきタオルを用意する
- ⑧ 手足のつめを切る
- ⑨ 準備体操をしっかりやる
- ⑩ 自分に合ったくつをはく

チェックしてみよう



『メディア・コントロール』をやってみよう

携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなどさまざまなメディア機器を使うことが多くなり、視聴する時間も長くなっています。ゲームのしすぎで、寝不足になっていませんか？気持ちのコントロールがきかなくなっていますか？

メディア機器は、現代の学習には欠かせないものです。ですので、これらの使い方を考えるということが大切です。長時間の使用は、体だけではなく心にもさまざまな影響を与えます。健康のために、メディア機器に振り回されるのではなく、使う時間を決めて『メディアコントロール』をすることが大切です。

メディア機器を長い時間使い続けていると……

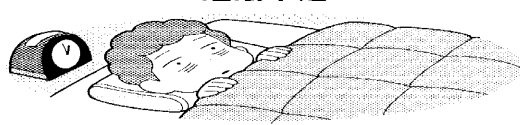
携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなどからは、強い光が出ています。この光を長時間見続けていると、目や脳などにさまざまな影響が出ます。

視力の低下



携帯ゲームやスマートフォンなどの画面を近くで見続けていると、視力が低下しやすくなります。

睡眠不足



メディア機器から出る光の中には、「ブルーライト」と呼ばれる眠りづらくさせる光が入っています。

見る(遊ぶ)のをやめられなくなる



特に携帯ゲームなどは、遊んでいるうちにやめられなくなり、遊ぶ時間が長くなってしまいます。

ほかにも

- ・頭痛や肩こりが起こる
- ・目や体が疲れやすくなる
- ・朝起きられなくなる
- ・学力が低下する
- ・集中力が低下する
- ・運動不足になる
- ・会話が減る
- ・感情がコントロールできなくなるなど

おうちの方へお知らせ ● しらみがいないか、髪の毛をみてあげて下さい。

- 健康診断がすすんでいます。5月29日(水)の眼科健診で、すべての健康診断が終わります。

健康診断の結果については、身体測定・視力検査個人票と歯科健診結果のみを全児童に配っています。その他の健診や検査については、「病気の疑いがある」と言われたお子さんにのみ家庭連絡いたします。

疾病の疑いのある結果が出た時は、学校生活上問題がないか、医療機関への受診をお勧めします。

今年度は、むし歯のあるお子さんが多数いました。

むし歯の自然治癒はありません。早めに治療に行ってください。

