

ほげんだより



令和5年10月2日(金)
新宮町立新宮北小学校
保健室

随分と涼しくなってきました。朝から夜にかけて気温が大きく変化していきます。寒暖差があると体の負担を感じやすく、体調を崩してしまいます。いつでも調節できるように着脱しやすい上着を1枚もっておくとよいですね。ゆっくりお風呂につかること、早く寝て体を休めることもおすすめです。

10月8日は「骨と関節の目」

知っているかな？

血液を作る

体を動かす

カルシウムを蓄える

内臓を守る

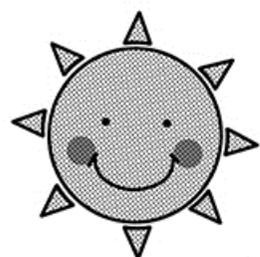
骨の役割

骨の「ホ」の字は「エ」と「ハ」に分かれることから「10月8日」にちなんで。

みなさんは、捻挫、つき指、骨折をした経験はありますか。骨には役割があって、みなさんの体を守っています。しかし、子どもの骨はまだ完成していないので柔らかく、けがをしやすいです。そこで、今日から始められる強くて丈夫な骨にするための方法をご紹介します。

骨を強くするための4つの秘訣

その1
太陽の光を浴びる



その2
動く前に準備運動をする



その3
バランスよく食べる



その4
早くねる

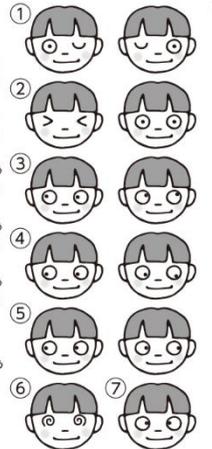


スマホやゲーム、読書をするとき、一点ばかりを集中して見てしまいます。気づくと目が乾燥して疲れていたり、痛くなったりします。まばたきをしつつ、遠くを見て目を休めましょう。

やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



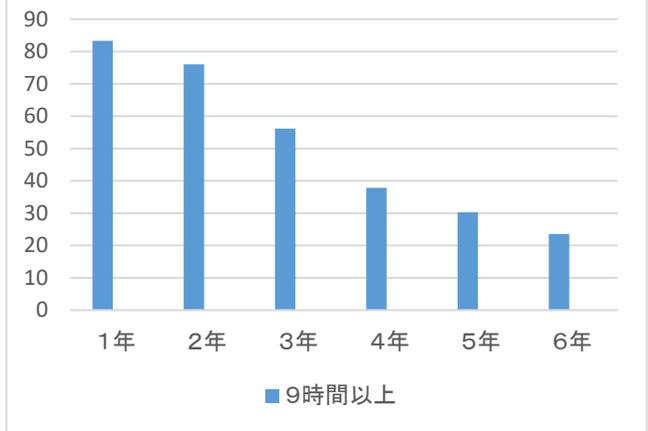
Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

おうちの方へ ~睡眠について~

体調不良で保健室を利用するお子さんの背景には習い事や日々の疲れによるものがあります。疲れがとれていない原因の1つが睡眠不足です。小学生にとって必要な睡眠時間は9~11時間と言われています。睡眠に関するアンケートを学年ごとにとったところ、9時間以上寝ている1年生が83.3%、2年生が76%、3年生が56.2%、4年生が37.8%、5年生が30.3%、6年生が23.6%という結果でした。年齢が上がるにつれて睡眠時間が少なくなっています。

9時間以上寝ている割合



お子さんにとって体や心が大きく成長する今の時期は睡眠が最も重要です。多少、体がだるくても学校で1日を過ごすことができると、それが当たり前になり、お子さん自身が睡眠不足を自覚することは難しくなります。睡眠不足に気づかないまま過ごすことで体調を崩したり、けがをしやすくなったりしてしまいます。生活リズムを整えるためには、ご家庭における協力が不可欠です。寝る時間を決めて声をかけたり、スマートフォンの使用方を決めたりすることが、早く寝ることの継続や睡眠不足の解消に繋がります。ご家庭で睡眠時間について話し合う機会を作るのもいいかもしれません。

