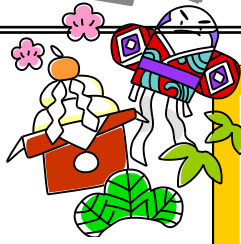


あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いします。

いよいよ3学期が始まりました。年末年始で生活リズムが乱れている人はいませんか？

健康は毎日の規則正しい生活リズムからつくられます。早ね早起きで生活のリズムを早く整えましょう。



1月の保健行事

12日(火) 身体・視力検査(1・2年)

13日(水) 身体・視力検査(3・4年)

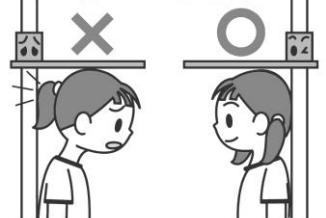
14日(木) 身体・視力検査(5・6年)



- * メガネを持っている人は、矯正視力(メガネをかけたときの視力)を検査します。
メガネを忘れずに持ってきてましょう。



身長・座高をはかるときは
髪型にも注意!



- * 身体測定は、半そで・半ズボンの体操服で行います。女子は、頭の上や後ろで髪の毛を結ばないようにしましょう。

今月のけんこう3択クイズ

〔1〕お正月などで子供が大人の人からお酒を飲むようにすすめられた場合、すすめた人は法律で罰せられますか。

- ① 罰せられる
- ② 罰せられない
- ③ おうちの人なら罰せられない



〔2〕体を温めると言われる食べ物はどれかな。

- ① キュウリ
- ② トマト
- ③ ネギ



〔3〕手の爪と足の爪、どちらが早く伸びるのかな。

- ① 手の爪
- ② 足の爪
- ③ どちらも同じ

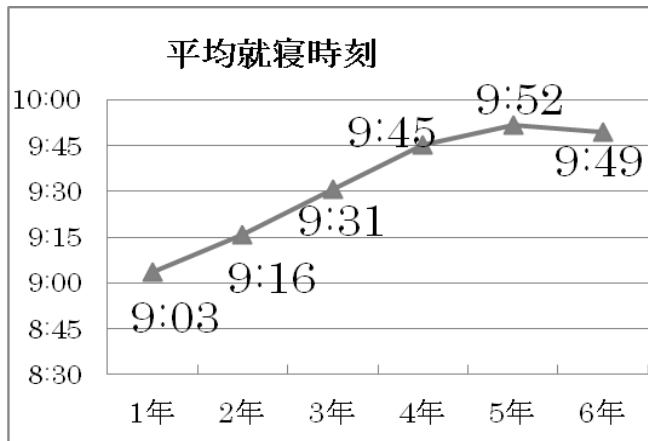
〔1〕① すすすめるだけでも罰せられます。

〔2〕③ 冬の野菜は体を温めるもの多く、夏の野菜は体を冷やすものが多いです。

〔3〕① 1ヶ月で手の爪は約3ミリ、足の爪は約0.9ミリ伸びるといわれています。手はよく使うため、すり減るのも早いですが、伸びるのも早いので、こまめに切り、いつも清潔にしておきましょう。

何時にねてるかな？

～元気モリモリカードの結果より～



今年度、7月と夏休み中に実施した元気モリモリカードの結果から、二塚っ子の平均就寝時刻を調べてみました。その結果、学年が進むにつれて就寝時刻が遅くなる傾向がみられました。また、5年生は、6年生よりも遅いこともわかりました。平均は9時台ですが、10時半以降に寝ている子供も5%程度みられます。12月に行われた学校保健委員会での校医の話によると、成長ホルモンはぐっすり眠っている10時～12時にたくさんでるそうです。遅くとも9時半までには寝るようにしたいですね。

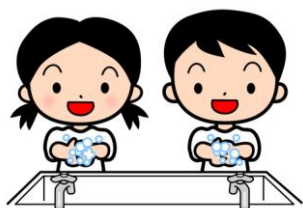
目へのダメージが強いブルーライト

ブルーライトとは、「パソコン」「スマートフォン」「タブレット」「テレビ」「ゲーム機」等の画面から多く出ている光のことです。

ブルーライトは太陽光の中にも含まれています。「目に見える光（可視光線）」の中の「青色の光」のことです。ブルーライトは「目に見える光」の中で最も強いエネルギーがあり、他の色の光よりも**目に対して大きな負担をかけます**。そのため、「目の痛み」「目の疲れ」といったダメージを眼球に対して与えることが分かっています。ブルーライトを浴び続けていると、「視野の真ん中（一番みたい場所）が見えにくくなったり、視力が低下したりし、失明の原因にもなりかねないといわれています。また、ブルーライトは**体や意識を目覚めさせ**、体内時計を調整するという役割があります。人は朝のさわやかな青空を見て目が覚め、夕焼けの空を見て夜を迎えることから分かります。そのため、就寝前にこの光を浴びると、寝付きが30分程度遅くなったり、眠りが浅くなったりするといわれています。よく眠るために就寝前にはブルーライトを浴びないようにし、次の日の朝、気持ちよく目覚めたいですね。



「あわあわ手あらいのうた」に合わせて手洗いをしよう



学校では正しい手洗いの方法を身に付けるために1月から「あわあわ手あらいのうた」に合わせて手洗いをします。「♪おねがい おねがい かめさん…」という歌です。とても覚えやすく、なおかつ、洗い忘れがないようにできている歌なので、ぜひご家族でやってみてください。



あわあわ手あらいのうた

検索