

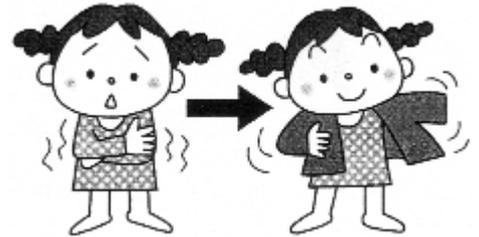
すこやか

平成26年10月1日
高岡市立牧野小学校

季節の変わり目です 気温や体調に合わせて衣服で調節をしよう

日中は暑くても朝晩は肌寒くなってきました。9月の下旬から咳やのどの痛み、発熱等での欠席や体調不良で午前中に早退するお子さんが増えています。

1日の気温の変化で体調を崩しやすい時期です。肌寒いときは長袖を着せるなどし、その日の気温や体調に合わせて健康に過ごせるようにしてください。また、スポーツ少年団や祭りの練習に参加した後は汗の始末をしっかりと行い、十分な睡眠と栄養をとって、手洗い・うがいの励行を心がけてください。



◆スポーツの秋 元気に体を動かそう！

さわやかな秋晴れの日には、思いきり外で遊んだり運動をしたりして、元気な体をつくりましょう。

○運動すると・・・

- ・ 血液のめぐりがよくなる。
- ・ 風や空気の刺激を受けることで皮膚を丈夫にし、風邪がひきにくくなる。
- ・ 運動の刺激で骨が成長するとともに、丈夫になる。
- ・ 体を使えば使うほど器用になり、脳もよく働くようになる。
- ・ お腹がすいて食欲が増し、食事がおいしくなる。



◆校内持久走大会に向けての健康管理

11月4日（火）に校内持久走大会を予定しています。10月上旬から体育の時間や始業前の時間などを利用して練習を行います。学校では、安全に練習に取り組めるように十分配慮したいと思います。ご家庭におかれましても、毎朝、お子さんの健康状態の把握や体調管理をお願いします。

～毎日の生活で気をつけること～

- 1 睡眠を十分にとる。(夜ふかしはしない)
- 2 朝ごはんを必ず食べる。
- 3 排便する習慣をつける。
- 4 汗ふきタオルや水筒を持参する。
- 5 登校前に健康観察を行う。体調が悪い場合は無理に走らず、早めに病院で受診する。



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ **お願い** ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

- 練習期間中や大会当日に体調不良で参加できない時は、連絡帳等で必ず担任まで知らせてください。
- 心臓病や喘息等で定期的に医師の診察を受けているお子さん、風邪などで最近医師の診察を受けたお子さんは、参加の可否を主治医に伺っておいてください。
- 学校ではお子さんの健康状態に十分注意しますが、ご家庭でも、健康状態を必ずみて、走ってもよいかどうかの判断をしてください。

◆10月の保健行事 10月29日(水) 就学時健康診断



◆夏休み牧野っ子健康貯金箱の結果

70～80%の児童は、規則正しい生活（睡眠・朝食・歯みがき・テレビ・ゲームの視聴時間）を意識して夏休みを過ごすことができていました。家族で健康な生活について話し合われたことやお子さんのがんばりを励ます言葉は、2学期も子供たちの健康な生活を支える土台になります。「夏休み牧野っ子健康貯金箱」にご協力いただきありがとうございました。

＜牧野っ子の夏休みの就寝時間と1日のテレビやゲームの時間（単位：人数）＞

就寝時間	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9時前	13	5	6	1	1	0
9:00～	43	40	24	18	8	4
9:30～	21	29	24	28	19	28
10:00～	2	1	8	12	20	41
10:30～		2	1	2	3	3
11:00～					1	

1日のテレビやゲームの時間	1年	2年	3年	4年	5年	6年
0分～	0	0	1	0	1	0
30分～	3	6	3	6	2	2
1時間～	24	26	18	18	8	13
1時間30分～	4	7	9	5	7	12
2時間～	27	22	15	17	11	10
2時間30分～	3	3	3	3	2	3
3時間～	16	11	14	12	21	21

◆牧野っ子の視力の様子～9月の視力検査の結果より～

〈裸眼視力が1.0未満の割合〉

※メガネ・コンタクトレンズ装用者は除く。

	4月	9月
1年	11.0% →	13.4%
2年	14.0% →	17.4%
3年	27.5% →	37.1%
4年	11.6% →	22.1%
5年	25.5% →	33.9%
6年	23.3% →	25.7%

9月の視力検査では、裸眼視力1.0未満の児童が全ての学年で増えていました。目も体の一部です。目の健康を考えた生活を心がけているか見直してみてください。

学校で行う視力検査は、一つの目安です。視力検査でAの判定（1.0以上）であっても、物を見るとき目を細める、首を傾けて見る等の様子が見られましたら、眼科でご相談されることをお勧めします。なお、学校の視力検査は「異常の疑いがあるかどうか」を調べるもので、病院で行う検査とは性質が異なります。カードをもらって受診された結果、「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。

〈ブルーライトの何が問題？〉

私たちが見ている「光」には、赤・黄・緑・青等の色が含まれています。その中でも紫外線に波長域が近く、強いエネルギーを持つ青色光が「ブルーライト」です。ブルーライトは、太陽光の他、テレビやパソコン、スマートフォン等の液晶画面で使用されるLEDライトの中にも含まれています。

私たちは、太陽光（ブルーライト）を認識することで朝に目を冷まし、体内時計を調整しています。しかし、眠る前までスマートフォン等を使用し、ブルーライトを浴びていると体内時計を狂わせ、寝つきの悪さにもつながります。

ブルーライトは眼精疲労を生じさせたり、網膜疾患等を引き起こしたりする原因の一つと考えられています。ブルーライト対策には、その影響を軽減させるパソコン用のメガネを装着したり、液晶用フィルムを使用したりする方法があります。

