



にししょうがっこう
西小学校
保健室
R5.11.30
だい
第8号

12月22日は「冬至」です。冬至は一年で最も昼の時間が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入るとかぜを引かずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯は血行を促進したり、身体を温めたりする効果があります。11月はインフルエンザが大流行。外出後はきれいに手を洗う、うがいをする、部屋の換気で、かぜやインフルエンザとさようならをしたいですね。元気に冬を乗り越えましょう。

★12月の保健目標★かぜの予防と教室の換気をしよう★

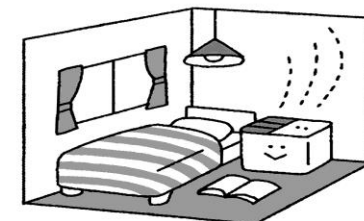
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

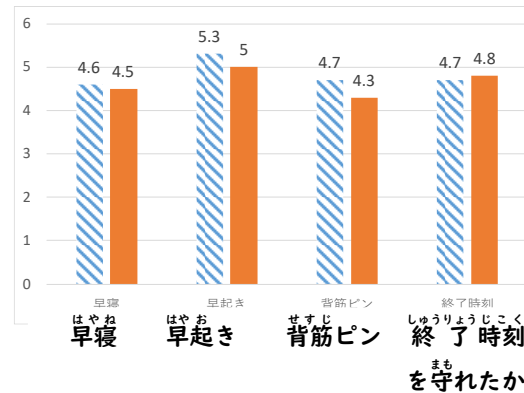
★第3回すこやかチェックが終了しました★実施期間：11月1日~11月9日★

◇第3回すこやかチェックを行いました◇

11月1日~9日までの期間、1・2年生は早寝・早起き・運動(遊び)・背筋ピンに、3年生以上は、早寝早起きの他に、メディアの視聴時間や終了時刻を守れたかどうか、姿勢を正す取組ができたかを調べました(左のグラフ参照)。6月と11月の結果を比較すると、早寝やメディアの終了時刻を守るという項目に変化はありませんでしたが、早起きや、学習中の姿勢には気をつけることが難しくなりました。これから目標の時刻の前に終了させるようにして早起きを頑張り、背筋ピンを心がけましょう。

◆4項目の6月と11月の比較◆

*左側が6月、右側が11月



◇第1回学校保健委員会の報告◇

日時：10月31日(火)5・6時間 対象：5、6年生

講師：ちあき快福堂 ビジョントレーニングインストラクター 窪井正彦先生、窪井将志先生

講演題：ビジョントレーニングと子どもたちの目の健康づくり

講話内容：よい目ってどんな目言うのでしょうか？視力検査の結果が全てではありません。ちゃんと見るための大切な3つの目の動きは①正確な目の動き(眼球運動)②ピント合わせ(調節機能)③両目のチームワーク(両眼視機能)です。そのため、日ごろから目の動きをよくするトレーニングのことを、ビジョントレーニングと言います。1週間に少なくとも3回はビジョントレーニングを行って、目の筋肉をほぐすことをお勧めします。(すこやか西っ子のうらに載せてあります。)

トレーニングの他に日ごろから ①目とタブレットの距離を「30センチ」以上離す。②タブレットの連続使用時間は「30分」までで30分に1回は「20秒」以上は画面から離れて目を休める。③寝る1時間前からはメディアを使わないようにする。ということをおしえていただきました。

児童の感想：目を少し動かしただけで疲れたので、余り目を動かさないことがわかりました。

プロの選手もしていることなので、目の筋肉をほぐすのが大切だとわかりました。

保護者の感想：ビジョントレーニングを1日の生活の中でできるといいのではないのでしょうか。

教師の感想：目の動きがスムーズになると、2つの目で正しく見ることができるようになり、正しく情報を集め、正しく理解することにつながるとおしえていただきました。とても参考になりました。



冬休みもけんこうに過ごそう！

- ③ きそくな生活リズムにならないように!
- ④ だんせすお休み中もかぜ予防を
- ⑤ やりすぎ、見すぎに注意! ゲームやテレビ
- ⑥ み がこう! 歯1本1本をていねいに
- ⑦ す ききらいなくして栄養バランスよく

◇第4回すこやかチェックを1月3日~8日までの6日間行います。いつものようにノーメディアのレベルを選んで、1日のメディアの時間を調整しましょう。またチャレンジ項目もあります。苦手な項目に挑戦する冬休みになりますように。