～保護者のみなさまへ～

10月 保健だより

令和４年
１０月４日

立川市立
第六小学校

保健室

１０月の保健目標

目を大切にしよう

２学期が始まって1カ月が過ぎました。子ども達は皆、間近になった運動会の練習を頑張っています。

さて、10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。

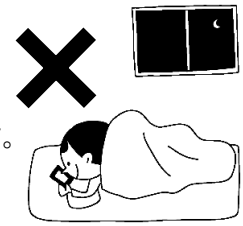
近年、デジタル画面に接する時間が増え、こどもの「目」の健康への影響が懸念されています。特に、近くを見る活動の増加による子どもたちの近視化が大変危惧されています。注意すべきことを載せましたので、お子さんと話し合っていただき、自分の体について自分で考えられるようになるといいですね。

デジタル画面を利用する際の注意

学校でも、一人一台のタブレットが導入されて数年が経ちました。視覚的な教材が増え、勉強しやすくなったり、予定の確認がしやすくなったりする一方、近視のリスクもあります。いったん近視になると、元に戻すのは不可能です。近視が幼少時期から進行し始めると、近視の程度が強くなり、将来緑内障など目の生活習慣病のリスクがかなり上がります。目の健康のためには、注意して使うことが必要です。

①姿勢を正す・画面からの距離は３０ｃｍ以上

猫背やストレートネックの防止のため、椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、目線は画面に直交する角度に近づけることが必要です。また、画面は目から30cm以上離して見ることも大切です。



②３０分に１回２０秒以上の休憩

長時間の注視は、眼精疲労やドライアイを生ずる可能性があります。

③画面の明るさ調整

照明下で紙と画面を並べ、明るさが一致するくらいに調整すると良いです。

④寝る前の１時間はデジタル画面を見ないようにする

ブルーライトを含む明るい光によって、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌が抑制され、眠れなくなることがあります。

健康ウィークがあります。

健康ウィークが、10／24(月)～10／28(金)にあります。図のような「取組の記録」に食事と運動について記入します。健康ウィークが終わったら、自分の生活について振り返り、今後の自分の生活習慣について考えます。記録をお子さんと一緒に見ていただき、生活習慣について話をしていただいたり、励ましの言葉をかけていただけたりすると、より改善につながってまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

健康ウィーク　取組の記録　　年　組　番 名前

【記録を作成する前に】

1 秋に健康のために取組を一つ決めて、目標に向けて行ける。

2 健康の観点にのあてを書く。（例 なわとびをする、笑顔で元気に話す など）

よくできたとき…◎ できたとき…○ できなかったとき…△			10/26(月)	10/26(火)	10/27(水)	10/28(木)	10/29(金)
1	食事	朝ごはんを食べる					
		昼食を食べる					
		夜ごはんを食べる					
2	運動	めあて					
		担任チェック欄					

【1週間を振り返って】　保護者のサイン　保健室チェック

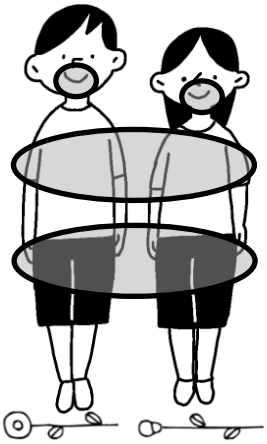
こちらにサインの記入をよろしくお願いします。

性について考える　第1回　プライベートゾーン

今月から「性について考える」と題して、子どもの心と体の性について特集していきます。第一回目の今回は、「プライベートゾーン」についてです。

家庭での「性教育」というと、ハードルを高く感じられる保護者の方が多いかもしれません。まずは入門編として、この「プライベートゾーン」について話をしてみるのはいかがでしょうか。

プライベートゾーン ➡ 唇＋水着で隠れるところ（胸、陰部、おしり）

【プライベートゾーンは、「見ない」「見せない」、「触らせない」（唇は触らせないのみ）】

プライベートゾーンは、自分だけの大切な場所であることを伝えることが大切です。家族であっても、上記の約束を守ることが原則です。見たり触ったりする必要があるときには、本人に確認しましょう。公の場でプライベートゾーンの話をしないように伝えることも必要です。それと同時に、心配なことがあったり、この約束が守られない場面があったときには、大人に相談するように伝えることも重要です。