

令和８年 10月
幸小学校
保健室
土屋 翔子



生き生きウィークへのご協力、ありがとうございました！！

夏休み明けの生き生きウィークでは、自分の生活をふり返りながら、意識して取り組めている人が多かったですね。皆さんのふり返りを読むと、前回の反省を生かして今回の目標を立てることができていたり、生活習慣が向上できていたりする人が多く、感心していました。

ご家庭でも、いつも、この取り組みにご協力いただき、ありがとうございます。ご家族みなさんで、前向きに取り組んでくださったことが、伝わってきました。学年によって、発達段階によって、ご苦労もあったことと思いますが、お子さんのペースに合わせて、成長をみとってくださるコメントが多く、嬉しく思っていました。今後とも、ご家族で取り組んでいただく中で、お子さんを褒める機会としていただければと思います。　少しずつですが、ご紹介させていただきます。

生き生きウィークふりかえりのご紹介　～1年生より　頑張りましたね！！～



●つめたい水で顔を洗うと、目が覚めた。（児）
●お風呂に長めに入るったら、ぐっすり眠れた。（児）
●家族の中でも、一番に自分から『もう寝る!』と言い出していて、えらかった。（保）
●ママに起こされる前に、起きられるように、頑張った!!（児）
●はじめは、『生き生きウィークだよ』と言わないと、夜寝る時間を意識できなかったが、気付くと『生き生きウィークだから早く寝るね』『運動しないと』と、自分から動く姿があった。成長が見られ、うれしかったです。（保）
●寝る前に必ず、寝る時間と起きる時間の目標を確認しました。（保）
●時間を意識して生活できるよう、子ども用の腕時計を買いました。（保）
●よく眠れるように、7時にテレビを消して、8時には寝る部屋向かうようにした。（児）

体調を崩す人が増えています



涼しくなってきたり、雨が続いたりしたこともあり、体調を崩す人が増えています。最近は、夜も肌寒くなってきたので、寝るときのパジャマも、気候に合わせて調節し、冷えないようにしましょう。また、足の冷えは、お腹も冷やします。ズボンも、秋向けのものに移行していきましょう。

市内では、インフルエンザや、新型コロナウイルスの感染者も増加しているようです。感染症対策も意識しながら、睡眠・休養や、栄養もしっかりとり、免疫力を高めておきましょう。



近年、スクリーンタイム（パソコン、スマホ、ゲーム、テレビなどの画面を見る時間）の増加に伴い、視力が低い人が増えています。
視力は一度落ちると回復が難しいです。日常の少しの工夫で視力低下を予防できるので、意識してみましょう。


前髪は目にかからないように


姿勢良く座る


適度な明かりで勉強する



時間を決めて休む


十分な睡眠をとる

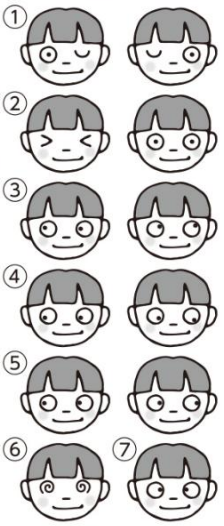

バランスのいい食事をとる

寝る直前に画面の光を浴びると、良い睡眠がとれません。寝る前1時間はスクリーンタイムを控えましょう。

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います。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 左右交互にウインク……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。