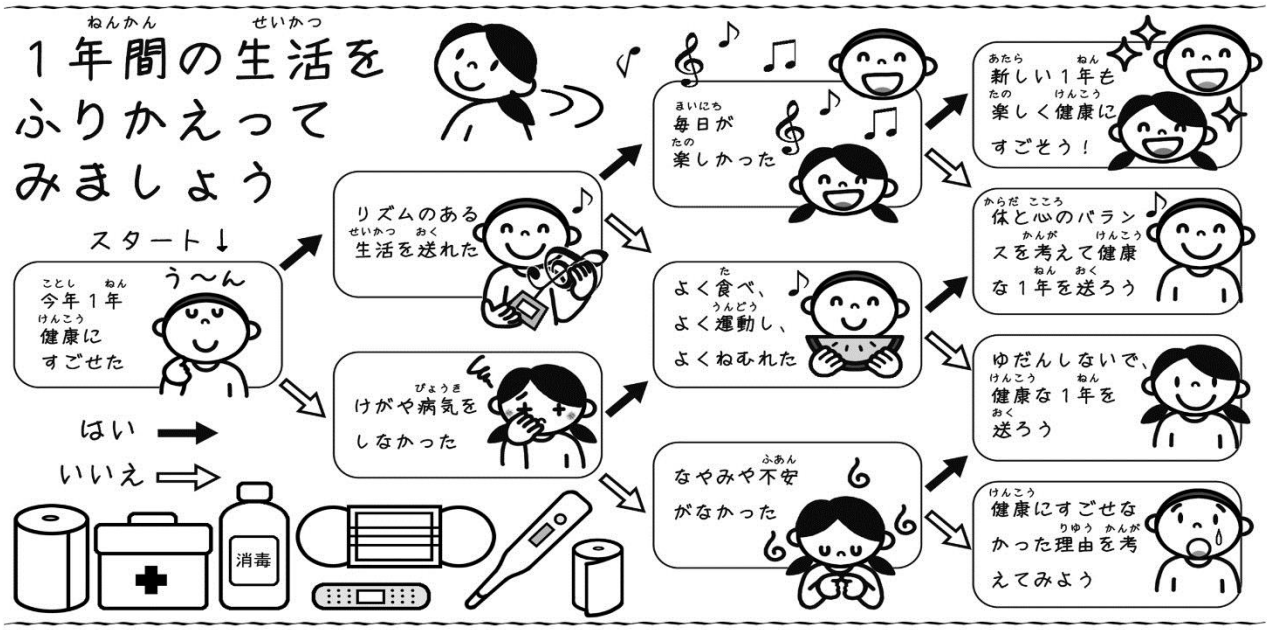
小高区４小学校
No.１９
Ｈ３０.３.１４

３月の保健目標
健康生活の
反省をしよう

１年間健康な生活ができましたか？

昨年末から記録的な寒波が何度もあったこの冬でしたが、やっと少しずつ暖かくなり、春の足音が感じられるようになりました。さて、この１年間健康な生活ができていたでしょうか。下の表を参考にお子さんと一緒に生活を振り返ってみてください。



これまで、本校では目立ったインフルエンザの流行はありませんでしたが、現在数名の児童がインフルエンザにより出席停止になっています。学年のまとめの大事な時期であり、6年生は卒業式を控えていますので、手洗いうがいやマスクの着用などの感染予防に努め、引き続き体調管理にご留意ください。

児童保健・給食委員会の活動　～バイキング給食～

３月９日（金）は全校の児童が楽しみにしている、バイキング給食でした。保健・給食委員会の児童が事前のメニュー表示作成や、当日の進行を担当しました。

大切な耳を守ろう！

私たちにとって大切な音からの情報を伝える役割をしている耳ですが、役割には音を聞くほかに、左の絵に示されたような大切な役割があります。

＜耳を大切にするためにお願いしたいこと＞

- 耳の中にとがったものや小さなものを入れない
- 自分や他の人の耳をたたかない
- 耳の近くで大きな音や大声を出さない
- ヘッドホンで大きな音を聞き続けない

耳の聞こえが悪くなったり、聞こえなくなったりすることがあります。

スマホの健康被害

本校でも、高学年になるにつれてスマホやゲーム機を使っている人が多くみられます。夜遅くまで使っているために睡眠不足になったり、生活のリズムが崩れたりしている児童もいるようです。自分のスマホとのつきあい方を見直してみませんか？

生活リズムの乱れ

スマホの画面からはブルーライトという光が出ています。この光は朝の太陽の光とよく似ているため、夜なのに脳が活性化し、眠れなくなってしまいます。睡眠のリズムが狂ってしまうと、睡眠不足になり翌朝起きるのがつらく、朝ごはんをしっかり食べる時間も元気もなくなってしまい、勉強にも集中できないという悪循環になってしまいます。できれば寝る 1 時間前にはスマホを使うのを止めて、体も頭も寝る準備をしましょう。

視力への影響

スマホの画面に表示される文字はとても小さいものです。画面や小さな文字を見続けるとまばたきの回数が減るため、目が非常に疲れ、ストレスがたまります。全国では今、裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合は 30%と過去最高になっています。視力が悪くなるほか、ドライアイや頭痛、目のかすみなども心配です。これらを防ぐために、スマホを使う合間に目を休ませたり、ブルーライトをカットするメガネを使ったりしましょう。

保健室の窓から･･･No. 9

『花粉症乗り切り講座』

この時期、多くの人が苦しんでいる花粉症。日本における花粉症の人の割合はおよそ 30%という調査結果があります。花粉症の時期をおだやかに乗り切るためには、外出時にマスクやメガネを使う、花粉が付着しやすい毛の上着は避けてポリエステルなどのつるつるした上着を着用することなどがおすすめです。また、帰宅したら玄関で衣服や髪をよく払ってから家の中に入り、シャワーや入浴で体を清潔にすることも対策のひとつです。