



H4. 10. 5 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
「目を大切にしよう」

うんどうかい かんた こぜんいん ちから だ き しゅんぴ おうえん きょうりょく
運動会では、神田っ子全員が力を出し切り、準備や応援など協力し、
すばらしい運動会となりました。さて、過ごしやすい季節です。運動や
どくしょ しょくよく あき なたの あき だの あと き
読書、食欲の秋など、あなたはどんな秋を楽しみますか？ この後来た
る冬にそなえ、運動をして体力をつけておくといいですね。

あさ ゆうがた すこ ひ うわぎ じょうず ちょうせつ
なお、朝と夕方が少し冷えるため、上着で上手に調節しましょう。



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

□パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない。

30分一度は遠くを見て目を休ませる。

□デジタル機器や読書は、明るい部屋で行い、30センチ以上離す。

□ゲームをする時は、まばたきをする。

□1日に2時間以上屋外にいる。(通学も含んで可)

□睡眠時間をしっかりとる。

寝る直前にスマホやタブレットを使わない。

□定期的に眼科検診を受ける。

9月の「2学期生活リズムチェックカード」の結果、長時間のテレビ視聴やスマホやタブレットを使用している子も見られました。特に高学年に多く、睡眠時間も遅い傾向がみられました。メディアの目安は1日全部合わせて2時間です。あなたはどうですか？

目や体、心の健康や成長のことを考え、自分や家庭でルールを決め、上手にメディアとつきあっていきましょう。

スマートフォンや本から



30cm~40cmは目を離す

目を休めるためにも



早く寝よう

第2回 学校保健委員会をしました!

テーマ 「いのち・体の大切さを知ろう」

9月20日(火) 5時間目
5・6年生対象
講師 にこり助産院
助産師 礒村知代恵さん

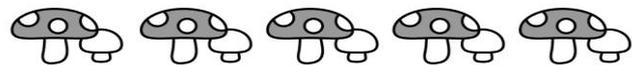


今回、初めて助産師さんをお迎えし、性と生に関するお話をお話を聞きました。助産師さんの仕事内容、プライベートゾーンや命の始まり、また授精の仕組みや胎児の成長、さらには出産、性的同意などについて、赤ちゃん人形や胎児の心音・産声なども聞きながらわかりやすく説明していただきました。同意も、性的同意のみならず、友達関係においても互いの同意が必要で「自分と相手、両方の心と体を大切にすることである」と言われました。どの子も耳をすませ、真剣に聞いていました。

児童の感想

- プライベートゾーンは大切な場所だとわかり、口もプライベートゾーンだったのにおどろいた。
- 保健の授業では習ったこともあったけど、ほとんど知らないことだった。今はジェンダー教育がすすんでいるから、もっといろいろな人の性を大切にしたい。
- 赤ちゃんがどんなふうにも生まれるのか、どうやって生まれるサインを出すのかなどわかったし、精子と卵子がくっつくまで地球から月までの距離と分かって大変な旅だと思いました。あと、自分の体の事で成長期とかそういうのの早さは個人差があるんだなって思いました。
- 妊娠のしくみや性的同意の必要性、プライベートゾーンの大切さなどがわかりました。今日の話は将来の参考になりました。赤ちゃんの行動にいろいろな理由があることがわかりました。
- 赤ちゃんのお腹にいる時の脈がすごく速くてびっくりしました。
- 赤ちゃんを生むことは楽ではなく、大変で時間がかかり、さらに多くの人に助けられていることを知った。
- 「いいよ」など。本当はあまり好きじゃなくても、他の人の意見に合わせるではなくて、自分が思ったことも言うのも大事だというのが一番心に残りました。

【おうちの方へ】



○スクールカウンセラーの相談日について

次の相談日は、11月15日(火)9時30分～16時です。11時30分～12時15分と14時～15時までの2枠のみ空いています。希望される方は、神田小学校(46-5154)養護教諭(谷澤)までご連絡ください。

○CO・GO検診について

日程は未定ですが、11月にCO・GO検診を行います。対象者はCO(う歯になりかけ)やGO(歯肉炎になりかけ)のある人です。悪化していないか歯科医さんに診ていただきます。かかりつけの歯科医さんに診ていただくのがベストですので、まだ受診していない人は、早めに受診してください。

う歯の受診率は9月30日現在、60.3%です。放置するとひどくなります。忙しい中ですが、早急に治療されますようお勧めします。

9月に「2学期生活リズムチェックカード」を行いましたね。今回メディアについてチェックしました。中には長時間のテレビ視聴やスマホやタブレットを使用している子も見られました。特に高学年に多く、そういう子は睡眠時間も遅い傾向がみられました。メディアの目安は1日全部合わせて2時間くらいです。

目や体、心の健康や成長のため、自分や家庭内でルールを決め、上手にメディアとつきあっていきましょう。

運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。

