



けんこう

とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校
ほけんだより第13号
令和5年2月15日



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

こころ げんき 心を元気にしよう！

とよおかきた「か」 からだ 心も たくましく



「こころ」は、目に見えません。しかし、「こころ」と「からだ」は、仲良しなのです。「こころ」に元気がないときは、「からだ」の元気がなくなってしまう。逆に、「からだ」の調子が悪いと、「こころ」の調子が悪くなることもあります。

こころ

- べんきょう 勉強がわからない
- ともだち 友達とけんかをした
- こま 困っていることがある
- ひどいことを言われた

からだ

- しゅうちゅう 集中できない
- しょくよく 食欲がない
- あたま いた 頭が痛い
- なかに いた お腹が痛い
- ぐっすり ねむ 眠れない

「こころ」のもやもやと「からだ」のしんどい。少しでも早く気が付いて、解決方法を考えることが大切です。

- はし 走る
- たくさん ねる
- かぞく ともだち 家族や友達に話す
- す 好きな物を食べる
- ともだち 友達と遊ぶ
- おんがく 音楽を聞く
- ゆっくり お風呂に入る
- す 好きなことをする

自分に合った「こころ」や「からだ」を元気にする方法を見つけよう！

2月14日は、バレンタインデー
チョコレートの甘い香りは、集中力や記憶力をアップさせます。そして、緊張を和らげ、リラックスさせる効果もあります。

しかし、砂糖が多く使われていて、カロリーが高いものもたくさんあります。食べすぎないようにしましょう！



保護者の方へ

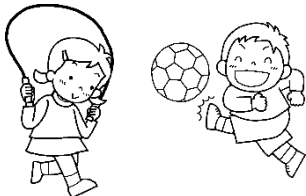
★ 『目』を守るために ★

「メディアの時間が長いです。」「約束の時間がきてもやめられません。」というコメントを健康チェックでよく見かけます。外は寒く、日が落ちる時刻も早いため、子供たちの外遊びの時間は減り、メディアの時間が長くなっているのではないのでしょうか？

今回は、「目」を守るための方法を3つ紹介します。ぜひ、今日から1つでも実践してみてください。

1日30分の外遊びをする

日光に含まれるバイオレットライトには、近視の進行を抑制する効果がある。



→外遊びで日光を浴びることが大切。

画面から目を離す

ブルーライトの影響は、目からの距離の二乗に反比例すると言われてている。(例) 20cmでは、2mのときの100倍も大きな影響を受ける。



→テレビ等にゲーム機やタブレットをつなぎ、画面との距離をとる。

20分見たら、目を休める

20分ごとに20フィート(6m)先を20秒以上見るといった「20-20-20ルール」が米国眼科学会では、推奨されている。



→20分ごとに遠くを見たり、目を閉じたりして、目の緊張をほぐす。

★ 教室の環境について ★

1月25日(水)学校薬剤師の先生が、教室の二酸化炭素濃度と照度の検査をしてくださいました。検査の結果は、異常ありませんでした。

	1年1組	3年1組	6年1組
照度(500lx以上が望ましい)※最少照度を記載	515 lx	807 lx	786 lx
二酸化炭素濃度(1500ppm以下が望ましい)	520 ppm	550 ppm	1000 ppm

※学校環境衛生基準に基づいています。

これからも、子供たちが健康で学習しやすい環境づくりに努めていきます。



★ 2月SC来校日 ★

2月27日	13:00~17:00
-------	-------------

2月1日に希望調査を配付しました。随時、カウンセリング予約を受け付けていますので、御希望の場合は、お気軽に担任または養護教諭まで御連絡ください。



養護教諭からの一言

北つ子委員会を中心に「あいさつ週間」を実施しています。元気に「おはようございます」「こんにちは」とあいさつをしている北つ子がとても多いです。御家庭では、「おはよう」「行ってきます」等、元気にできているでしょうか。声のトーンが元気のバロメーターかもしれません。ぜひ、意識してみてください。