

ほげんだより 10月

令和4年

かぶと山小学校 保健室 No.6

2学期スタート!

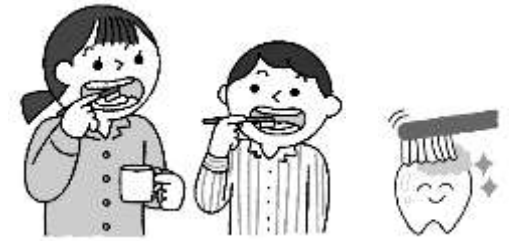
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。久しぶりの学校生活はどうですか？
なかなか夏休みモードが抜けず、疲れを感じやすい人や身体を崩しやすい人も多いようです。
1学期は、新型コロナウイルス感染症で安心できない状況が続いていましたが、始業式では皆さんの元気な姿が見れて先生はとても嬉しかったです。

あき けんこうしんだん 秋の健康診断はじまりました。



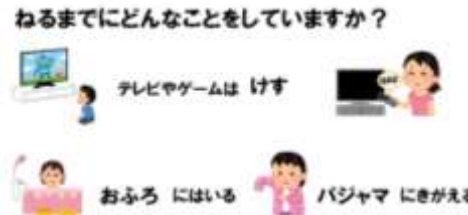
2学期最初の健康診断は、身体測定です。学期はじめということで、身体測定の前に各学年に「生活とメディア」についての保健指導を行いました。

あき けんこうしんだん 秋の健康診断 日程

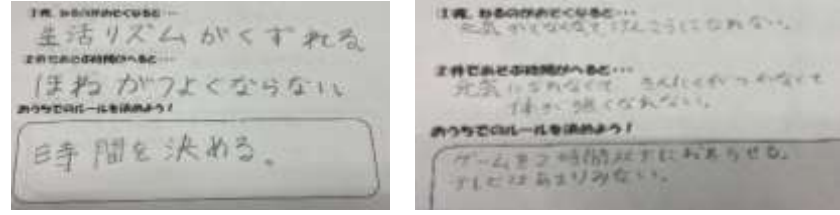


視力検査	10月11日	[わかば学級・1年生・2年生・4年1組]
	12日	[3年生・5年生・6年生・4年2組]
検尿 二次検査	10月18日	予備日 19日
色覚検査	日時未定	
歯科検診	10月下旬～11月頃 予定	
歯磨き巡回指導	10月17日	3校時目 対象学年1・2年生
		歯科医師 沼倉 洋三先生
		歯科衛生士 山形 美紀先生

1・2年生
よりよい睡眠のために
～朝と夜の過ごし方を考えよう～



3年生・わかば学級
子どもとメディアの関係
～メディアについて考えよう～



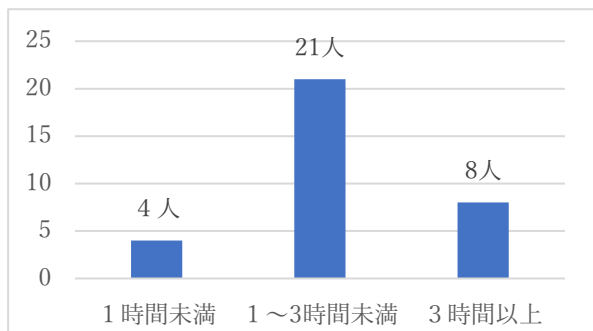
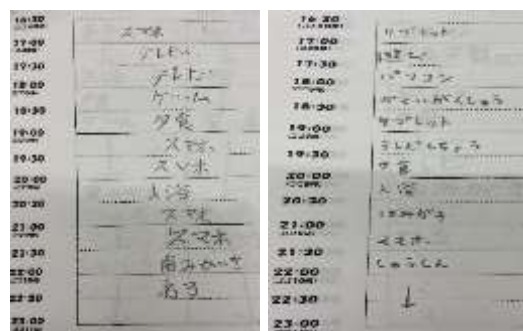
4年生
生活を振り返ろう
～生活の中のメディアの時間を考えよう～

メディアの使用時間
いちばん多かった使用時間は？

5・6年生
ゲーム依存と健康
～ゲーム依存について知ろう～

ゲーム依存チェックをしてみよう!

- 毎日しないと気がすまない。
- 夜遅くまでしてしまう。
- 物忘れや忘れ物が多い。
- 怒りやすい・イライラしやすい。
- 読書や勉強に集中できない。
- ゲームが何よりも楽しい。
- 外遊びよりもゲームをしてしまう。
- 目が疲れやすい。
- やらないといけないことがあってもしてしまう。
- 目の前に友達や家族がいてもしてしまう。



- 多かったチェック項目
1. 目が疲れやすい
 2. 物忘れや忘れ物が多い
 3. 怒りやすい・キレやすい
- やらないといけないことがあってもやってしまう

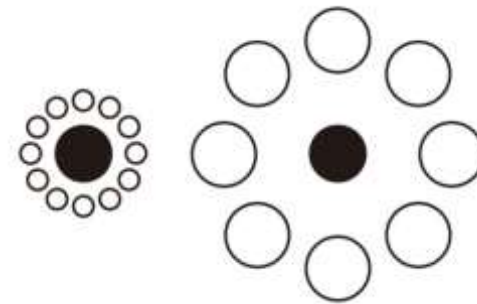
いちがっき なんせんちの
一学期から何センチ伸びてた??

10月は目のあいごDAY

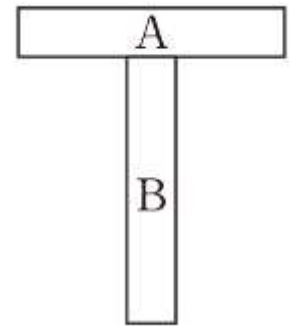


目のさっかくにチャレンジしてみよう!

どっちの●がおおきい?



AとBどっちがながい?



二学期の身体測定が終わりましたが、一学期からどのくらい成長していましたか??

「一学期より伸びてる!」「伸びた~!」と身長をはかったあとに喜んでいる姿を何度も見て、いちばん伸びていた人は何センチ伸びていたのかな?と気になり、調べてみました。一人ひとり大きく成長していましたが、中でもいちばん伸びていた人は、1年生4.0センチ、2年生3.5センチ、3年生4.5センチ、4年生4.5センチ、5年生4.7センチ、6年生4.6センチでした。三学期はどのくらい伸びているのか楽しみですね。早ね早おき・しっかりからだを動かす・ぐっすり眠るといった正しい生活リズムを送り、これからもぐんぐんと成長していきましょう。

食べすぎにご用心!

今年も、「食欲の秋」がやってきます。新米、秋刀魚や戻りガツオ、きのこ、栗、さつまいも…。おいしいものが続々と登場しますね。でも、食べすぎには注意して! おいしいからといって食べすぎると、胃腸の不調を招きやすくなります。胃腸の不調は、肌トラブルや便秘、下痢などの原因になり、腸内環境が悪くなると、免疫力も低下してしまいます。健康に毎日を過ごすために、次のことに注意しましょう。

- よく噛んで食べる
- 栄養バランスの良い食事をする
- 決まった時間に食事をする
(間食を食べすぎない)



睡眠でつかれをとろう

夏休み中に夜ふかしや、クーラーのきいた部屋ですごしていたことなどで、そろそろつかれが出るころです。よい睡眠でつかれをとしましょう。



- 寝たい時間の1~2時間くらい前に、40℃くらいのお湯にゆったりつかりましょう。眠りやすくなるための「副交感神経」のはたらきが活発になります。
- 寝る2時間前くらいからインターネットや携帯型ゲームを使わないようにしましょう。



7つのまちがいさがし

運動前には「準備」が大切です



運動前には「準備」が大切です

