

ほけんだより 10月



R5.9.29
伊深小保健室

「あさごはん」で スッキリ!

「みそしると卵^{たまご}をプラスしたよ」「納豆^{なっとう}をたべてきたよ」と朝ごはん^{あさごはん}の話をしてくれる人^{ひと}がふえてきました。「卵^{たまご}、納豆^{なっとう}」などに多く^{おほく}ふくまれる「タンパク質^{たんぱくしつ}」は、筋肉^{きんにく}を作ったり、心^{こころ}や体^{からだ}を元気にする働き^{はたらき}があり、特に「朝^{あさ}」にとることがよいといわれています。朝ごはん^{あさごはん}を食べる時間^{じかん}をつくり、朝ごはん^{あさごはん}の力^{ちから}でスッキリとすごしましょう。

め 目をけんこうに



視力検査^{しりょくけんさ} 10月11日(水) 低学年^{ていがくねん}

10月12日(木) 高学年^{こうがくねん}

10月13日(金) 高学年^{こうがくねん}

※メガネ^{めがね}をかけて学習^{がくしゅう}する人はもってきてください。

※1年生^{ねんせい}は希望者^{きぼうしゃ}のみ色覚検査^{しきかくけんさ}をします。

子どもの近視^{きんし}が増えて問題^{もんだい}になっています。新型コロナ感染症^{しんがたかんせんしょう}による野外活動^{やがいかつどう}の制限^{せいげん}や、パソコン、タブレット、スマホ、ゲーム機^きなどの利用^{りよう}により、目に近い距離^{きょり}での作業^{さぎょう}が増えたことなどが影響^{えいきょう}していると言われていいます。近視^{きんし}は遠く^{とおく}の物^{もの}が見えにくくなるだけではなく、将来^{しょうらい}、目の病気^{びょうき}のリスク^あが上がることをわかっていいます。大切な目^{たいせつめ}を守るために、以下のこと^{いか}に気^きをつけましょう。

タブレット、ゲーム機^きなどのデジタル画面^{がめん}を見る時^{とき}



① 姿勢^{しせい}をよくして、画面^{がめん}から目^めを30センチ以上^{いじょう}はなそう

② 30分^{ぶん}に1回^{かい}は、20秒^{びょう}以上^{いじょう}遠く^{とおく}を見て、目^めをやすめよう

③ 寝る^ね1時間^{じかん}前^{まえ}からは、画面^{がめん}を見^みないようにしよう



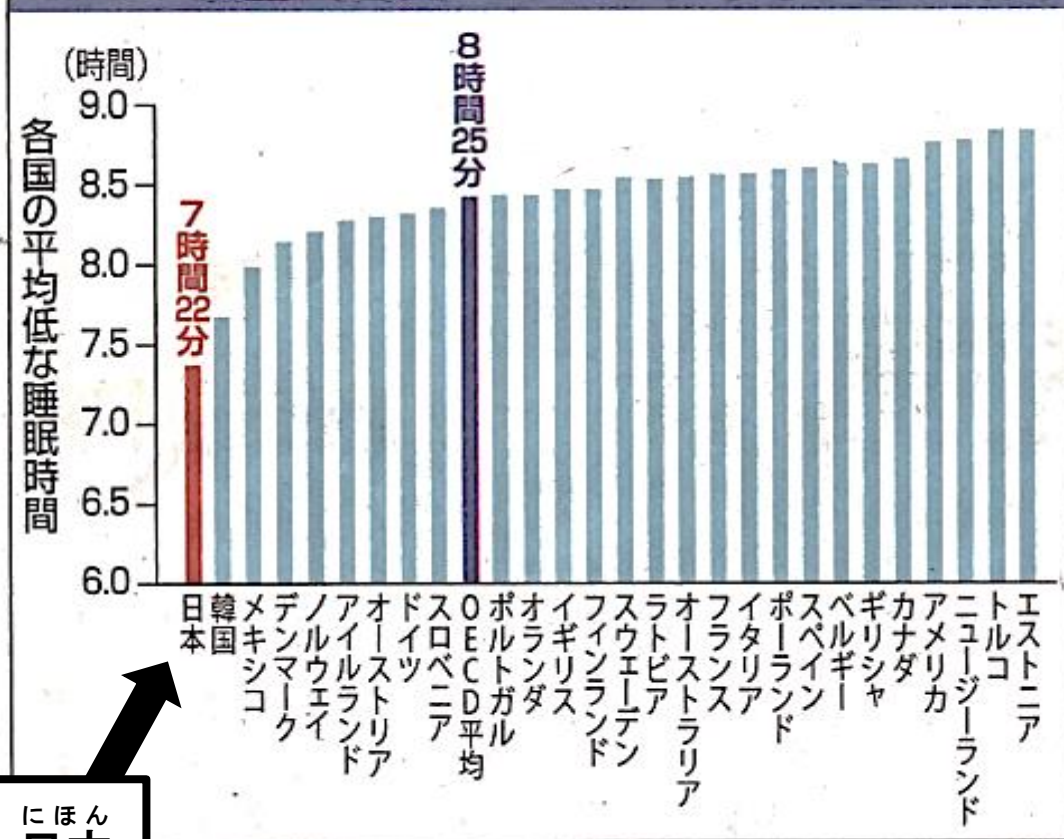
すいみんでスッカリ!

もくてき のう
すいみんの目的は「脳のメンテナンス」

すいみんじかん せかい

日本の睡眠時間は世界ワーストレベル

OECD加盟国各国における平均的な睡眠時間



無自覚な睡眠不足で脳過労

むじかく

すいみんぶそく

のうかろう

睡眠負債

すいみんぶさい

にほん
日本

R5年9月14日岐阜新聞 脳神経外科 奥村歩氏の記事より

「日本人の睡眠時間」が世界のほかの国の人たちより1時間以上も短いとい

うことです。「睡眠負債」とは毎日の1~2時間ほどの睡眠不足がつみかさなり、
心と体の健康をくずしてしまうことです。脳をつかれさせ、いろいろな病気
のもとになります。

みなさんは今、脳がもっとも成長する時です。「目ざめスッカリキャンペー
ンのかんそう」をいかして、「ぐっすりねむること」ができる毎日にしていきま
しょう。