

ほけんだより10月



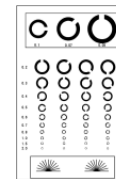
R2.9.30

深谷市立大寄小学校

10月10日は目の愛護デー



最近、見つらなくなった、ぼやけて見えるなど、気になる点がありましたら、保健室で視力検査を行いますので連絡してください。急な視力低下もありますので、規則正しい生活、目にやさしい生活を心がけてください。



生活習慣振り返りシートの結果、ゲーム・テレビ・PCの時間のとても長い人もいました。(5～6時間/1日) 目のためにも短くする工夫や、目を休める時間もとるようにしましょう。

コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目

の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な

のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



生活習慣振り返りシートのご協力ありがとうございました。



実施時期が、2学期の始まりでしたが、例年でしたら夏休み中であり、暑さがアンケート結果に影響したように感じました。特に「外遊び」については、暑さの影響から昨年より下がる結果となりました。また、「食事」「ゲーム・テレビ・PCの時間」への影響もあったようです。しかし、多くの児童は、自分の生活の目標に向かってよりよい生活習慣を送ろうとしている姿を感じ取れました。と同時に、ご家族の方の協力の様子もうかがえました。生活習慣振り返りシートへの取り組みは、大変な面もありますが、結果として得られるものも大きいと感じます。(「学習への集中力」「新型コロナウイルス感染症予防(免疫力)」等々。)引き続き、規則正しい生活を意識して毎日を過ごして下さるようお願いいたします。



○主食(黄)・おかず(赤)・野菜(緑)等のバランスのとれた朝食をとっている児童は、全体で約50.8%で、昨年度の生活習慣アンケート結果約60%より少し下がる結果でした。暑さの影響を感じました。

○排便習慣がついている(89.2%)と、良い姿勢を意識できた(83.1%)は、良い結果でした。今回良い姿勢を意識できなかった人も姿勢については、すぐに改善できる項目です。良い姿勢でいるために、まずは、良い姿勢を意識することから始めましょう。

○「楽しく過ごせた」に×がついていた児童が10人おり、気になりました。対応していきます。

目のために
姿勢も大切！

幸せホルモンについて

コロナ禍の中ですが、子たちが、そして、お家の方も少しでも楽しく・幸せに毎日が過ごせたら・・・



Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

A こそすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になることも。

Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

セロトニン

(心の安定をもたらす)

自律神経を整えて幸福感をもたらす。心を平常に保つのに役立つ「安定のホルモン」。睡眠を促すホルモン「メラトニン」の原料となったり、食欲のコントロールにも関係している。

分泌を促すためには？

起きてすぐカーテンを開けて、室内に日光を取り入れる。そして、朝日を浴びる。一定のリズム運動を行う。

ドーパミン

(やる気を促す)

様々な行動のやる気を促し、幸福感を高める働きをする。作業に効率も上がり、達成感や感動などももたらす。

分泌を促すためには？

目標を達成した後に分泌され、さらに、ご褒美が与えられると分泌が促進される。目標を設定し、いくつもの達成できる環境作りが有効。

オキシトシン

(優しい気持ちになる)

不安や恐怖心を和らげてくれる。優しい気持ちにしてくれる。ストレス軽減や免疫力を高める効果がある。

分泌を促すためには？

握手・手をつなぐ・ハグするなどのスキンシップ。近しい間柄の人とのスキンシップはより効果大。誰かを助けたり、物を分け与える事からも分泌される。