

すこやか

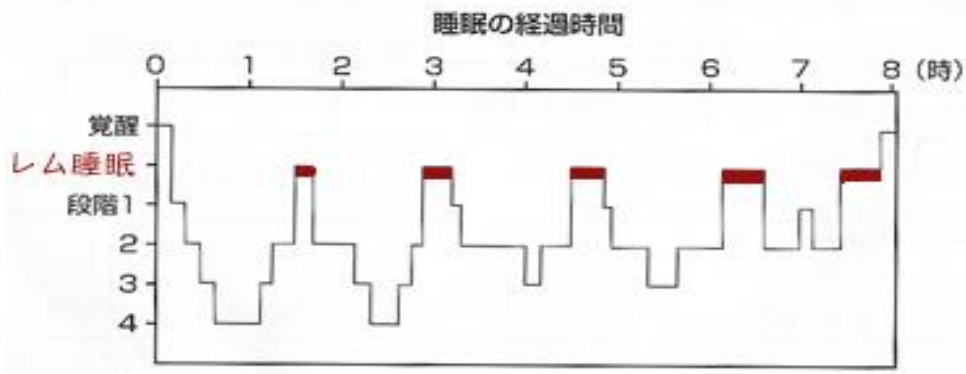
平成27年5月7日
要田小保健室 文責 小川佐稚子

新年度がスタートして、約1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れてきた一方で、疲れを感じている子どもたちも多いと思います。十分な睡眠と気分転換がはかれるように心がけてほしいと思います。また、お子さんの話に耳を傾ける時間を作ってあげてください。

保健目標：丈夫な体をつくろう。

◆ ヒトの睡眠パターン

下のグラフは次のように読みます。最初眠り始めると一気に第4段階の深睡眠(ノンレム睡眠)になります。その後、脳は覚醒の方向に向いレム睡眠と言われる状態になります。その後また深いノンレム睡眠に向かいまたレム睡眠へ戻ります。これを4~5回くり返して朝の目覚めを迎えます。



◆ 体と心を健康に保つノンレム睡眠

ノンレム睡眠時にはからだを成長させる成長ホルモンが分泌されています。成長ホルモンは夜9時から夜中の2時までの間にたくさんでます。夜更かしをせずにこの時間にしっかりと寝ると、成長ホルモンがたくさんでて、骨が伸びたり、筋肉が作られたり、傷を癒したりします。



◆ 歯科健診の後にどのカードをもらうかな？

歯科検診が終わったら①~④のどれかのカードを配ります。自分の口の中の状態を知ってもらいたいと思っています。その後に歯科健診結果プリントを配付いたします。治療の必要な人は早めに受診をしてください。

- ①むし歯の治療の終わった人
- ②むし歯になりそうな歯のある人
- ③むし歯のある人
- ④1本もむし歯のない人

① 今日は歯科検診がありました。
()年 ()月 ()日

② 今日は歯科検診がありました。
()年 ()月 ()日

③ 今日は歯科検診がありました。
()年 ()月 ()日

④ 今日は歯科検診がありました。
()年 ()月 ()日

◆ 快眠8ヶ条

- ① 昼間にしっかりと体を動かす。
- ② むるめのお風呂に入る。
- ③ 寝る前には飲食をひかえる。
- ④ 部屋を暗くする。
- ⑤ 部屋の温度を調節する。(夏は25℃前後、冬は20℃前後)
- ⑥ 寝る前にテレビやゲームなどの強い光を見ない。
- ⑦ 自分にあったまくらを使う。
- ⑧ パジャマは体を締めつけない物を選ぶ。



◆ メディアチャレンジシートのやり方

- ①毎月 10 日前にチャレンジシートを配付する。
- ②どんなチャレンジコースにするのか家族で相談して決める。
- ③選んだコースが守れたかどうか 10・20・30 の日にチェックする。
- ④毎月最終日のチェックが終わったら反省を書く。保護者の確認印をもらって学校へ提出する。
- ⑤担任と保健担当者が確認をして、次のチャレンジまでシートを保管する。

<お願い>

※家庭でメディアチェックをする間は、シートを無くさないように保管しておいてください。

※メディアの使い方のルールについても話し合ってください。

<記入例>

メディアチャレンジシート

| チャレンジコース | 10日 | 20日 | 30日 | 増えた活動時間 | 保護者印 | 担任印 | 保健印 |
|------------------------------|-----|-----|-----|---------------|------|-----|-----|
| 5月 2 | × | ◎ | ◎ | ア・ウ | EP | EP | EP |
| (反省)・好きなテレビを見たので守れない時があった。 | | | | | | | |
| 6月 5 (9時以降はノーメディアで過ごす) | ◎ | × | ◎ | ア・イ・カ(ピアノの練習) | EP | EP | EP |
| (反省)・テレビをつけないで家族全員が読書に取りくんだ。 | | | | | | | |



メディアとは⇒テレビ・ゲーム機・スマホ・パソコンなどのディスプレイを使用している物
新聞などのメディアは含まないという条件になります。

◆ 視力回復を目指そう

(1) 長時間、目を使ってショボショボした時は目を温める
⇒目の血行不良を起こしているので、熱めのお湯でしぼったタオルを目に覆いしばらく休むと良いでしょう。



(2) 目が疲れて充血している時は目を冷やす
⇒冷水でしぼったタオルを目に覆いしばらく休むと良いでしょう。その後温めるとさらに良くなります。

(3) まばたき運動
⇒ゲームや本などで一点を凝視していると目が乾いてドライアイになり、疲れ目の原因になります。こまめに目をパチパチする習慣をつけましょう。

(4) 遠くを見る
⇒まず、ピントを 30cm~1m くらいの物に合わせて、10~20 秒じっと見ます。そして遠くの一点を 5 分くらい見ます。これを繰り返すと良いでしょう。

(5) 目の体操 {①~④を 2~3 回繰り返す}
⇒①目をギュッと閉じて、パッと開けます。
②顔を動かさず、目線だけを右に動かします。
③顔を動かさず、目線だけを左に動かします。
④顔を動かさず、目線だけを上に動かし、その後下に動かします。



(6) 前髪を短く切る
⇒髪がじゃまで見えにくくなったり、髪が目に入ると炎症を引き起こしたりします。前髪が長い時は、ヘアピンでとめておきましょう。

(7) 目に良い物を食べる
⇒ビタミン A・ビタミン C・ビタミン B1・B2・ビタミン E・アントシアニンなどが視力回復に効果があります。

(8) 眼科を受診する
⇒専門医で視力低下の原因を調べてもらいましょう。保健室ではいつでも視力検査が受けられます。