

# 10月のほけんだより

下東条小学校  
ほけんしつ  
2022. 10. 4

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりました。体を動かすことで、ますます元気に過ごせるし、気分もすっきりします。

10月10日はスポーツの日。運動が苦手だなあ、ゲームの方が楽しいのに…という人も、外に出て、思いっきり体を動かしてみませんか？きっと楽しいですよ♪



朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

寝る前にスマホを

触っていませんか？

夏休み明けにいきいき点検を行いました。その結果から、寝るのが遅くなってしまっている、スマホやゲームを使う時間を守れていない人が多いことが気になりました。(点検表の集計結果は裏面に載せています。)寝る前にテレビをみたりゲームやスマホを触っている人はいませんか？寝るのは遅くないけれど、朝起きられなかったり、昼間もずっと眠いなど感じている人はいませんか？もしかしたらそれは「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえます。

しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると体が昼間と勘違いし、体内のリズムが狂って、睡眠の質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯のあとは趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

いい眠りでしっかり体を休めてあげましょう★



視力検査があります☆

メガネを持っている人は  
忘れずに持ってきてね！

10月17日(月) 5年生  
10月18日(火) 1・4年生  
10月19日(水) 2年生  
10月20日(木) 3・6年生



目にやさしい生活をしていますか？



テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。

前髪が目にかかっていない。



正しい姿勢で勉強している。



テレビ画面から2 m 以上はなれてみる。



部屋の照明は、適度な明るさにしている。



好き嫌いなく、バランスのよい食事をとっている。



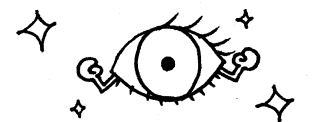
目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。



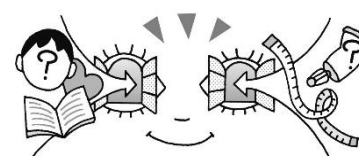
時々、遠くを眺めることがある。



睡眠時間をしっかりとっている。



目からの情報は8割以上



視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約80～90%にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働いています。目を休ませることはとても大切です。