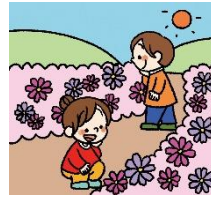


# ほけんだより

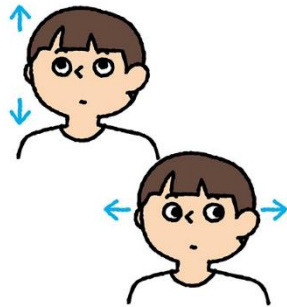


令和6年9月27日  
第7号  
粟島浦小中学校保健室

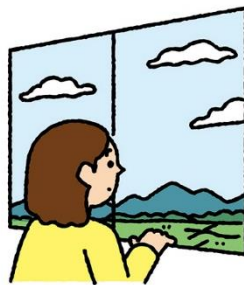
秋らしい気候になってきましたね。日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなって  
くる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になるとちょっと寒いかも?!」というときは、カーディガ  
ンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。汗を吸い取り、体の保温にも役立ちま  
す。毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけるこ  
とが大切です。積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動  
かすなどして、目の  
筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が  
続いた後は、遠くの景  
色を眺める。



40℃くらいの蒸しタ  
オル等で、5～10分  
程度温める。



痛みや充血がある場  
合は、水で固く絞った  
タオル等で冷やす

## かかせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙をいきわたらせています。涙は、目の乾燥を  
防いだり、目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。

そのため、スマートフォンを使うことや、携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに  
集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしま  
い、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするよう  
にしましょう。



# 第2回 元気アップ週間終了しました！

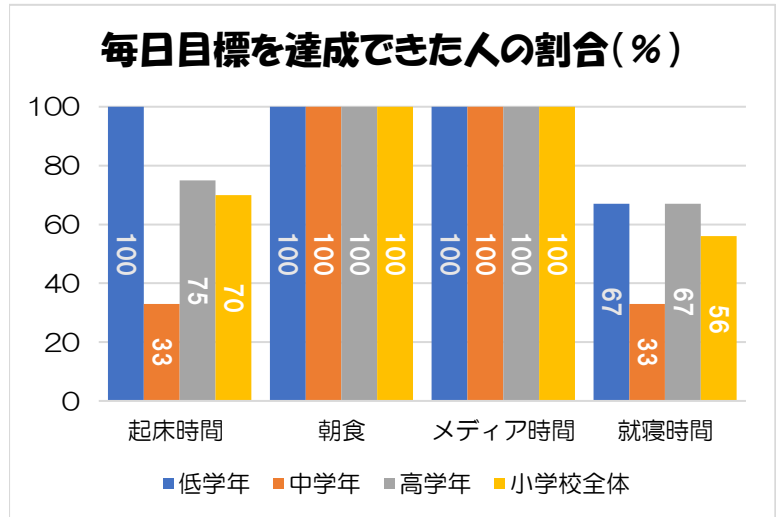
9月2日から9月6日まで、小学生は「生活習慣」、中学生は「睡眠の質」についてを重点目標にして、取り組みました。

## 【小学生】

朝食・メディアの時間については、どの学年も全員が毎日目標を達成することができていました。

起床時間については、低学年が目標達成率100%！ぜひこのまま継続して行ってほしいと思います。他の学年では、早起きが苦手な人が多いようです。早めに寝て次の日にそなえましょう。

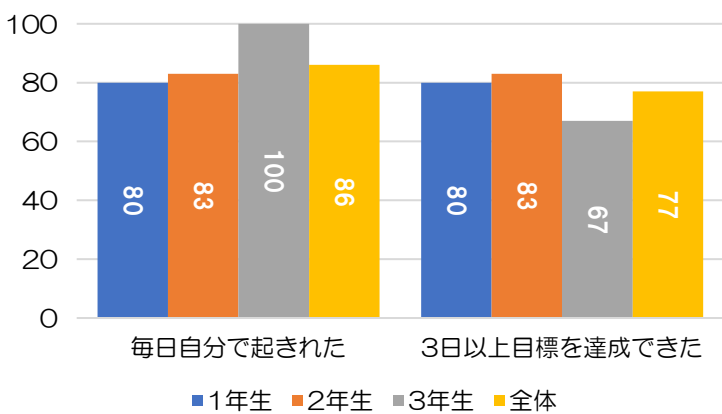
就寝時間については、目標を達成できた人の割合が他が目標に比べて大きく下がっています。次の日を元気に過ごすためにはしっかりと睡眠をとって体と心の疲れをとることが大切です。



### 児童の感想

- ・休みの日も決まった時間に起きるようにしたいです。
- ・元気アップ週間が終わっても、自分の生活を気にしながら生活していきたいです。

### 達成できた人の割合(%)



## 【中学生】

「自分で起きる」については、学年が上がるとつれて、達成率も上がっています。

3年生については達成率100%！さすが3年生！素晴らしいです。

「目標を達成できたか」について、元気アップ週間の半分(3日)以上目標を達成できた人は、1年生80%、2年生83%、3年生67%でした。(毎日目標を達成できた人は、1年生1人、2年生2人、3年生1人でした！)

みなさんに書いてもらった元気アップカードを見ると、目標を達成できた日が0日という人も…。元気アップ週間に限らず、自分で立てた目標を達成するためにどうすればよいのかを考えて生活するようにしましょう。

### 生徒の感想

- ・起きる時間がバラバラになってしまったから同じ時間に起きるようにしたい。
- ・ブルーライトを浴びず、暗記系の勉強をすることができた。目標に設定していなかったことにも取り組めて、体内時計を整えることができた。