

ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほけんしつ
2023年5月号

ゴールデンウィークは楽しかったですか？学校での過ごし方もコロナ前に戻ってきました。マスクを外して自分の顔色をチェックしてみましょう。顔色はいいですか？目の下に「くま」はできていませんか？元気がないなど感じた人は自分の生活を見直しましょう。睡眠はしっかりとしていますか？朝ごはんはバランスよく食べていますか？排便は毎日ありますか？毎日の生活の過ごし方がみんなの体を作り、じょうぶにします。

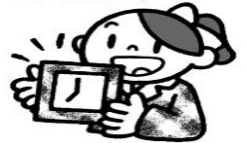
5月の保健目標
からだをじょうぶにしよう

じょうぶなからだというのは？

毎日、元気で過ごすことのできるからだのことです。

病気にかかりにくく（免疫力がある）、かかっても早く治ること（防衛体力があるといます）ができます。

おはよう！



じょうぶなからだになるには次の3つが大切です。

1：毎朝決まった時間起きる。

2：朝ごはんを食べる。朝ごはんにはいろんな働きがあります。下の内容を読んでね。

3：運動をする。昼間に体をしっかり動かすとぐっすり寝ることができます。



免疫力を高め日中の元気を作る朝食を見直してみよう！！（お家の人と一緒に読んでね）

1：朝食は食べるだけでなくその内容も大切です。

おかずのある朝ごはんを食べると脳はキチンと働き、午前中のパフォーマンスが上がります。学習や運動により刺激が入り新しい脳の回路（脳細胞や神経細胞）を作ろうとしても材料がなくては作れません。その材料は赤色（タンパク質）黄色（糖質や脂質）緑色（やさい）などのすべての栄養です。材料があると新しい回路ができます。ご飯だけパンだけの朝食は材料が不足し回路を作ることはできません。

2：朝食をとると体の自律神経のスイッチがスムーズに切り替わり、免疫力もUP

自律神経とは内臓、血管などの働きをコントロールし、体内環境を整える神経です。日中によく働く交感神経と夜間よく働く副交感神経の二つがあります。朝食を取らないで活動すると交感神経にうまく切り替えが出来ずにボーとしたり、気持ちも上がらず集中力も落ちてしまいます。

3：毎朝朝食の後に排便する習慣つける。朝食後、排便がでるようになると腸内環境も整います。

朝ごはんをしっかり食べて、排便習慣を身につけて免疫力を強くしていきましょう。

5月8日よりコロナウイルス感染症による行動制限がなくなりました。しかしコロナウイルスがなくなったわけではありません。毎日の生活の中で感染防止対策をしていきましょう。

*毎日学校に持ってくるもの・ハンカチ(毎日きれいなハンカチを持ってきましょう)

・マスク2枚(ビニール袋に入れてランドセルに入れます)

これからも続けることは5つあります

- 1:体調がよくないとき(発熱・咽頭痛・咳など)は無理をしないで自宅で休養する。
- 2:教室の換気にいつもするように気をつける。
- 3:手洗いをする。手洗いのタイミングは教室に入る前・トイレの後・給食の前と後などです。
- 4:体調の悪い時は、休んだり咳エチケットに気をつける。(マスクをつける。ハンカチやティッシュやハンカチで口や鼻をおさえる。)
- 5:掃除を丁寧にして清潔で気持ちのよい教室で過ごすようにする。

この頃気になるみんなの視力について

コロナ禍で子どもの視力低下がすすんでいるというニュースを見たことがありますか？
荻野小学校でも4月に視力測定を行い、視力の悪い人がふえたと感じています。そこで毎月のほけんだよりに「目について」のいろんなことをのせることにしました。大切な目のことを勉強していきましょう。

第1回目は ABCD で分かる見え方の基準 についてです



[A:1.0以上]

一番後ろの席でも、黒板の文字は、見える。



[B:0.7~0.9]

後ろの方の席でも、黒板の文字は見えます。ですが、近視の始まりとも考えられるため念のため病院受診をおすすめします。



[C:0.3~0.6]

黒板の文字が、見えにくくなる。近視以外の病気も考えられるため、病院受診するようにしましょう。



[D:0.2以下]

前の方の席でも、黒板の文字が見えづらい。病院受診が必要です。

