

小野小学校

ほけんだより

げんきいっぱい



令和元年 10月2日

ほけんしつ No. 8

うちのひととよんでね

風がすずしくなり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりました。「スポーツの秋」です。また秋の夜長はゆったりとした時間が長く、「読書の秋」「芸術の秋」も楽しめそうですね。みなさんは、「〇〇の秋」をどうすごしますか？いろいろな秋を楽しんで、実り多い季節にしてください！

これから修学旅行や校外学習などの行事が続きます。この時季は、気温の変化がはげしく、体調をくずしやすいので、衣服の調節に気をつけ、規則正しい生活を心がけて、元気にすごしましょう。

＼スポーツの秋／



運動しやすい季節になりました。たくさん体を動かしましょう。

◎そろそろ かせに気をつけて◎

朝晩が肌寒くなり、保健室には「のどが痛いです」「鼻水がでます」など、かぜをひいている人の来室がふえています。長そでや上着など季節にあった服装をして、かぜをひかないようにしましょう。

昼間はあたたかくても、登下校中はさむくなることがあります。半そでだけではなく、長そでや上着を用意しましょう！

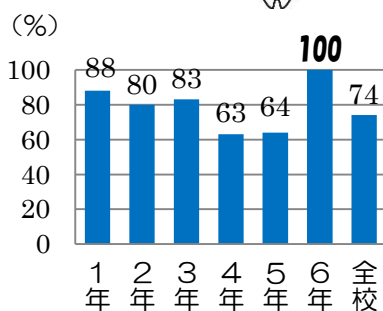
れいわがんねんど
令和元年度

ていきけんこうしんだん
定期健康診断

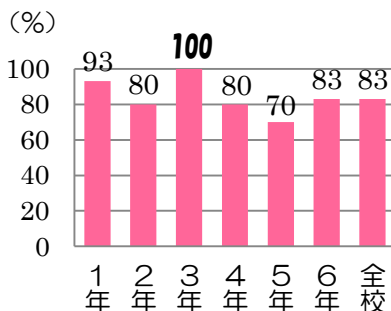
じゅしんりつ
受診率

げんざい
10/1 現在

しか
歯科

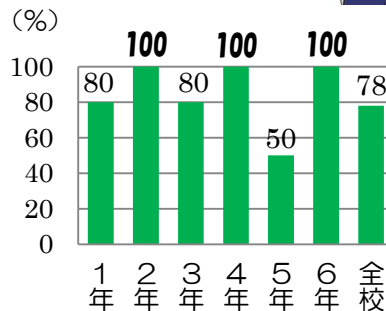


がんか
眼科



ないか
内科

うんどうき
運動器



しか じゅしんりつ 歯科の受診率について

1の1と6の1が、受診率100%でむし歯0になりました！とてもすばらしいです。

夏休み前とくらべると、むし歯をなおした人が全校で9人もふえました。学年によって差が大きいのですが、まだ受診していない人は、早めに受診して、むし歯0をめざしましょう！

～ 受診済みで、治療報告書をまだ出していない人は、早めの提出をお願いします ～

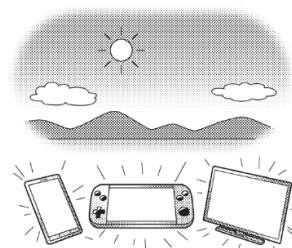
* 10月10日は 目の愛護デー *



近年、「ブルーライト」の体へのえいきょうが話題になり、それをカットするメガネなども販売されています。ブルーライト自体は、太陽光などのあらゆる光にふくまれているものですが、ふくまれるブルーライトの割合やあびる時間などによって、体へのえいきょうは変わります。ブルーライトについて正しく知り、体への悪いえいきょうをふせぐ習慣をつけましょう。

【ブルーライトとは？】

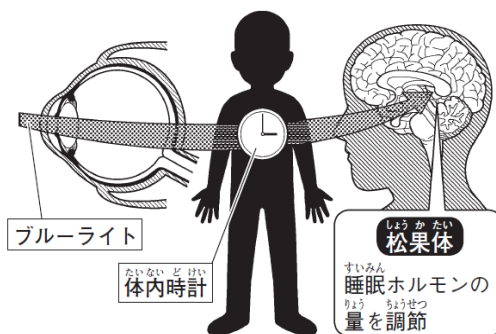
目に見える光（可視光）にはさまざまな色があり、青色なのが「ブルーライト」です。ブルーライトは、スマートフォンやテレビなどの画面から出る光にはもちろん、照明の光や太陽光にもふくまれている、特別な光というわけではありません。



【ブルーライトが目から入ると…】

わたしたちの脳内には、昼と夜を認識する「体内時計」があります。目から入ったブルーライトが体内時計にとどくと、脳の松果体がすいみんホルモンの分泌をストップさせます。

そのため、夜にスマホなどのブルーライトを見ると、体内時計が「太陽光から出るブルーライトが目から入った＝昼間」と認識してしまい、ねむれなくなってしまう。



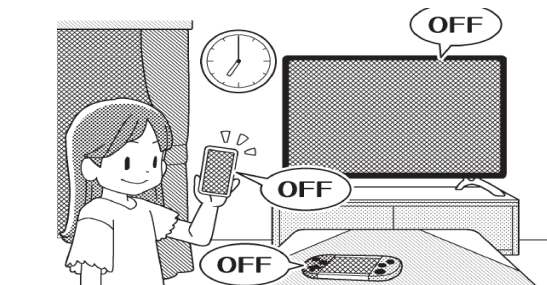
ブルーライトが体に与える悪い影響

夜にスマートフォンや携帯ゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けると、画面から出るブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなって、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。



【ブルーライトのえいきょうをおさえるには】

夜間にスマートフォンなどの使用をひかえる



ねる2時間前からは使わないようにしましょう

使用する時間を決める



スマートフォンやゲームなどは使う時間を決めて、長時間使うことのないようにしましょう