



令和3年10月12日(火)

尾道市立向東小学校

秋はお米や果物,きのこなど,たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってください。また,秋風は心地よく穏やかな気候が続くので,体を動かしたり,新しいことを始めたりするにもぴったりの季節です。みなさんにとっても,実り多き秋になりますように。

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？

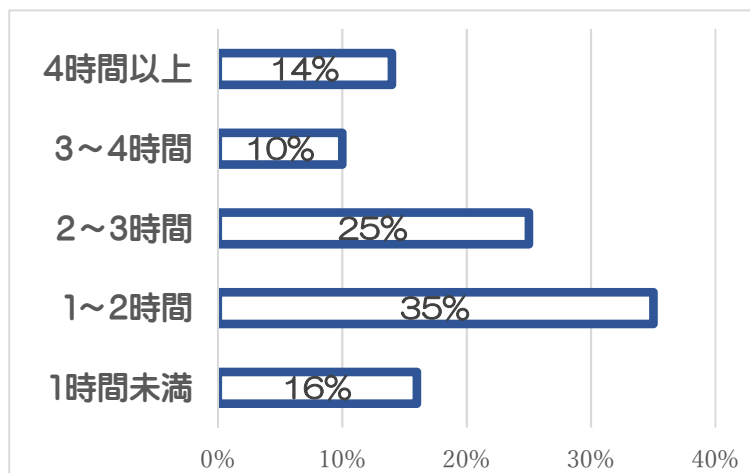


このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと 肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

☒ 重たい ☒ 痛い ☒ かすむ ☒ しょぼしょぼする ☒ 乾いた感じがする

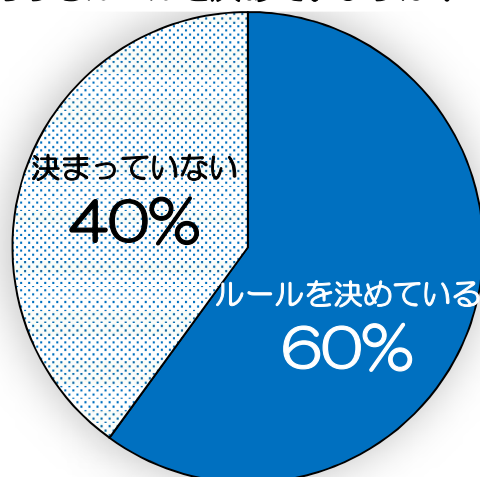
7月に実施した「心と体の健康アンケート」の児童結果です。

テレビやユーチューブを見たり,ゲームをしたりする時間は一日だいたいどれくらいですか？



1時間未満	58人	1～2時間	129人
2～3時間	89人	3～4時間	37人
4時間以上	51人		

テレビやユーチューブを見たり,ゲームをしたりするルールを決めていますか？



ルールを決めている	196人
決めていない	133人

スマホやゲームばかりをしていると,ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が,子どもに増えています。医学的な病名はありませんが,それが「スマホ老眼」です。目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など,近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって,ピント調節がうまくできなくなってしまいます。放っておくと,頭痛や全身の不調につながるようになります。

ゲームやスマホ,動画を見たいときは

- ☆ときどき休憩を入れる(1時間使用するならば15分の休息が目安)
- ☆時間を決めて画面と目を近づけすぎない

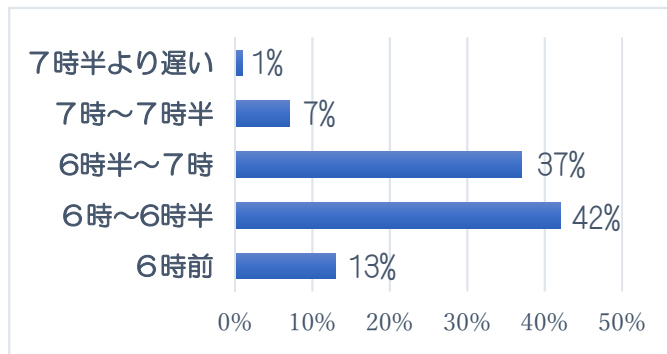
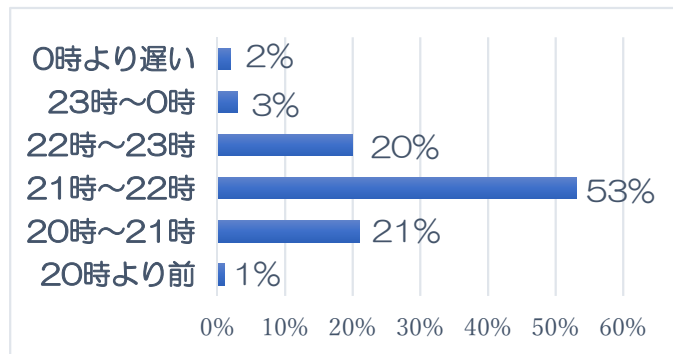


10月がはじまりました。もしかしたら、休み明けの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。



だいたい何時頃に寝ますか？

だいたい何時頃に起きますか？



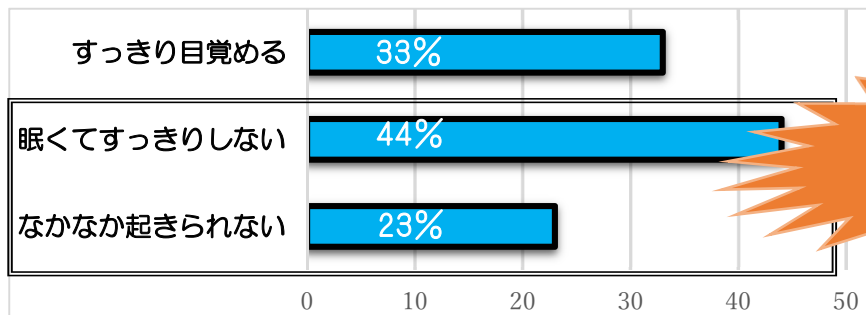
就寝時刻	
20 時より前に寝る	4 人
20 時～21 時前に寝る	78 人
21 時～22 時前に寝る	194 人
22 時～23 時に寝る	73 人
23 時～0 時に寝る	10 人
0 時以降に寝る	7 人



起床時刻	
6 時前	48 人
6 時～6 時半の間	154 人
6 時半～7 時の間	135 人
7 時～7 時半の間	24 人
7 時半以降	4 人



朝はすっきり起きられますか？



「すっきりしない」
約7割！

起床してから着替えて朝食をとり、トイレを済ませて登校する理想が7時までの起床とされています。向東小でも寝るのが遅くなればなるほど、登校の時間に間に合わせるために朝食抜きなど時間を削って、本来必要な生活リズムを整えられないまま1日をスタートさせている実態があります。

また、ゲームやテレビなど利用するときは、決まりがないまま自由にとすると睡眠の時間の減少や朝食の時間の確保できないなど生活に支障が生じやすいので、生活リズムを整えながら取り組みましょう。



スクールカウンセラー来校日
11月18日(木) 9:45～12:30
(2時間目～4時間目)

スクールカウンセラーの^{しほや せんせい}蒔谷先生が小^{しょうがっこう}学校にも来てくださいます。カウンセリ^きングを受けたいという^{ひと}人は、担任^{たんにん}の先生か保健室までお知らせください。児童^{じどう}のみなさん、保護^{ほご}者の方、だれでも予約^{よやく}をとることができます。