

季節も進み秋となり、暑さも落ちついて過ごしやすい時期となりました。今の時期は、日中と朝・晩の気温差が大きくなってきます。風邪を引かないように注意をしましょう。過ごしやすい時期だからといって、夜更かしや睡眠時間が短くなったりしないように、体調を整えていきましょう。

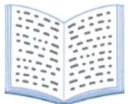
10月 目の健康を考えよう

10月10日は、目の愛護デーです。みなさんは毎日、鏡に映った目をみえていますか？朝、ぱっちり目は開いていますか？睡眠不足からの目の充血、目の病気から引き起こされる症状(充血、目やに、角膜の出血、痛み、痒み、腫れ等)はありませんか？

みなさんが手に入れている情報の約80%が目から入っていると言われています。ものを見るだけでなく、**集中力や運動力**などにもつながる大切な働きを持っています。起きている間、ずっと働いている目って、すごいと思いませんか？一生大切にしないといけない身体の機能です。

目の健康に大切なこと,心がけていますか？

本を読む、スマホ、ゲームに夢中になっていませんか？



- 正しい姿勢、明るい所で、休憩を取りながら楽しみましょう。
- 1日2時間以上は太陽の光を浴びましょう。
- 10分おきに5m以上先を見ましょう。ドライアイにならないように、意識して瞬きをしましょう。
- 目を冷やしたり、温めたりすることも効果があります。

睡眠時間はしっかりとれていますか？



- 睡眠は目のためにも大切です。生活のリズを整え規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- 寝る2～3時間前からのスマホやゲームは控えるようにしましょう。脳が刺激を受けることになり、すぐには寝就くことが難しい状況になります。

バランスの良い食事は取れていますか？



- 好き嫌いなく、お肉やお魚をバランスよく、野菜や果物もしっかり食べましょう。
- 目の健康にはビタミンA、目を守る働きがあるのはルテイン、近視のケアにお勧めはクロセチン(食品だと、栗きんとん、たくあん、サフランライス)です。



自分の目を毎日みていますか？

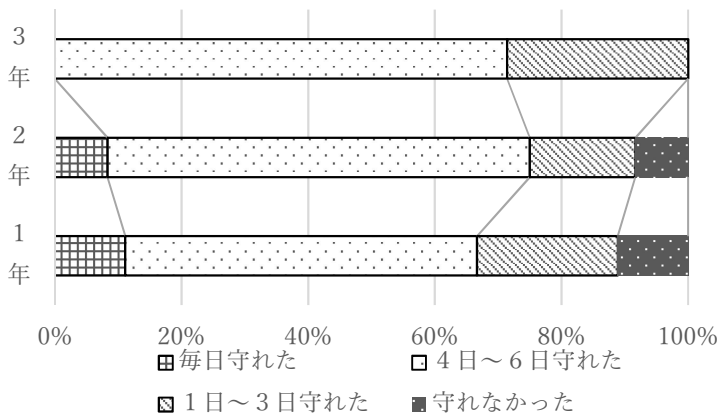


- いつもと目の見え方がちがう、目の中や周りに違和感や痛みがある場合は、すぐにお家の大人に相談して下さい。
- 眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は、定期検診を受けましょう。



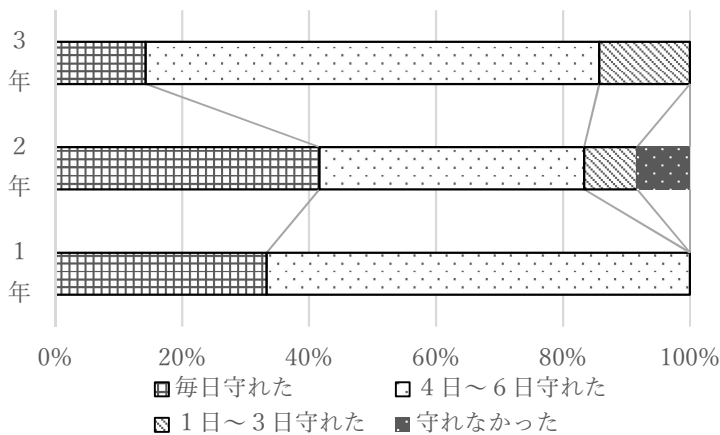
今学期のグーグーチャレンジの結果を報告します。

寝る時間について



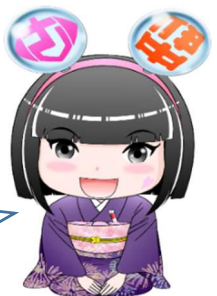
←1学期と比べると、毎日守れた人は、各学年とも減りましたが、「4～6日守れた」人が多くなりました。「守れなかった人」は1学期はいませんでしたが、2学期はみられました。夏休み明けに実施したので、「取り組むことで生活リズムが取り戻せた」「寝る時間が早くなった」など生活リズムの改善に効果があったと、全体の3分の2の人が答えています。一方で、大変だったと感じた人も多くいました。

起きる時間について

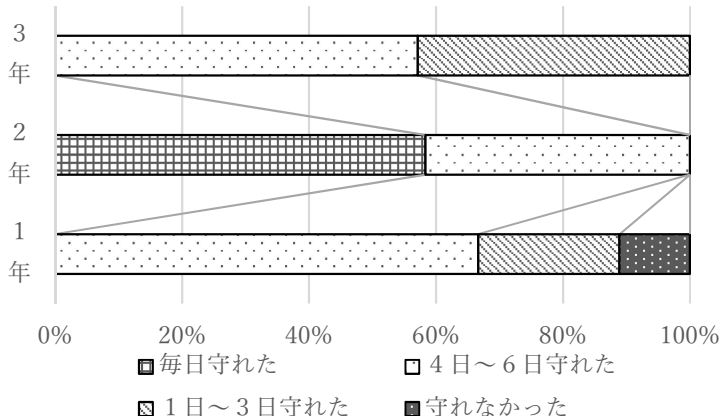


←1学期と比べると、2、3年生は「毎日守れた人」が増えましたが、「守れなかった」人もいました。「平日は守れてよかったが、休日にだらけてしまった」という感想が出ていました。

保護者の皆様には、
お子様への声かけ
やコメントの記入に
ご協力いただきまし
て、ありがとうございました。



メディア使用時間について



←1学期と比べると、2年生の約6割が「毎日守れた」と回答しており大幅に増えました。1、3年生の半数以上は「4～6日回答していました」「守れなかった」人もいましたが、時間は減らせたという感想を書いていました。

詳しい結果については、学校の廊下に掲示すると共に、月例集会で発表します。