

ほけんだより



5月

新しい年度が始まって1ヵ月がたちました。この時期は体調をくずしがちですが、みなさんはだいじょうぶですか？

5月は風薫る季節です。明るい日ざしに輝く新緑をながめ、さわやかな風を胸いっぱい吸いこんで、元気をたっぷり充電してくださいね。

鬼怒川小保健室



5月の保健目標 ◎身のまわりを清潔にしよう

目の動きは脳の動き

1年生から5年生までの視力検査が終了し、B以下だった児童に家庭通知をお渡ししました。私たちが受ける情報の約80%が目から入ってくるとも言われるように、目は大切な情報の窓口です。私たちは、自分の目が持っている力を十分発揮できるようにすることが大切です。

	視力の考え方のめやす
A 1.0以上	日常生活を送るのに十分な視力です。これからも視力を守るため、正しい生活習慣を心がけましょう。
B 0.9～0.7	学校や日常生活に支障はありませんが、視力が下がっていないか定期的にチェックしましょう。この段階で受診すると、点眼治療や生活の見直しにより回復することもあります。
C 0.6～0.3	黒板を見るとき無理をしていませんか？メガネをしている人は眼科を受診して目に合うメガネに作り替えてもらうといいでしょう。
D 0.2以下	日常生活に大きな影響があります。目に負担をかけるばかりでなく、体も疲れます。できるだけ早く受診しましょう。

早寝・早起き・朝ごはん・排便・入浴

朝食をとる子どもは学力が高いと言われていますが、なぜでしょうか？生活習慣と学力や体力との関係を調べている大学の先生によると、しっかり朝食をとれる子どもは十分な睡眠をとっているため、授業に集中できて学力が上がると考えられているそうです。

遅寝、遅起き、朝食抜きの生活は、メラトニンという夜ぐっすり眠るためのホルモンが朝になっても出ているため、寝起きが悪く朝食を食べられずに体温が低い冬眠中のくまのような状態になってしまいます。

入浴も熟睡と関係があります。入浴は体が温まり、昼間型神経とも言える交感神経から夜型の副交感神経に働きが切り替わる作用をもっているため、入浴は熟睡のための大切な生活行動（習慣）ともいえます。

5月は気候もよく生活リズムを整えるには良い季節です。まずは朝ごはんから取り組んでみましょう。

