

げんきだよ!



はい、ふゆすみ!号

R1. 12. 23
味真野小学校

あしたから冬休みが始まります。冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べすぎは、体調をくずす原因になってしまうかもしれません。カゼをひいてつらい冬休みだった…なんてことにならないよう、生活リズムをくずさず、元気にすごしましょう!

冬休み ぽっかり怪獣にご用心!

冬休みを元気に過ごすポイントをすべて通ってゴールを目指そう!
一度通った道に戻ったり、ぽっかり怪獣がいるところを通ることはできません。

よふかしぽっかり
なかせ ゲームぽっかり

まだ10時だよー

攻略方法 早おき

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

たべてぽっかり
なかせ おてぽっかり

もっと食べようよー

攻略方法 バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

ゲームぽっかり
なかせ よふかしぽっかり

ぼくとおそぼー

攻略方法 外遊び

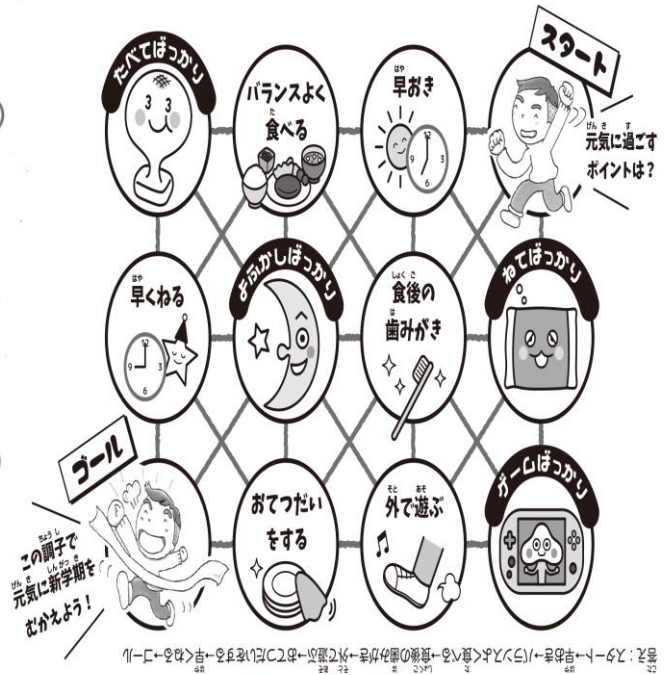
運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

おてぽっかり
なかせ たべてぽっかり

もうすておてよー

攻略方法 めざまし時計

学校に行く白と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。



かぜ予防

かかるときの

- 外から帰ったら手洗いとうがいをしよう
- 外に出るときはマスクをしよう
- よく動く
- よく寝よう
- 免疫力を高めよう
- 笑おう! (ストレスをためない)
- 部屋の空気を入れかえよう
- 人とごみもさけよう!

冬休みは治療のチャンス!

春の歯科健診の結果、受診や治療が必要とされた人で、まだ受診がすすんでいない人に「結果のお知らせ」の紙を配布しました。普段と比べて時間のある冬休み中に受診をしましょう。乳歯(子どもの歯)のむし歯を放っておくと、次に生えてくる永久歯(大人の歯)もむし歯になりやすくなったり、歯並びも悪くなったりすることもあります。永久歯がむし歯で抜けてしまったら、次は生えてきません。大人になってもよくかんで、なんでも食べられる健康な歯を保てるように、きちんと治療しておきましょう。



治療が終わったら、「結果のお知らせ」の紙を学校へ持ってきてください。目指せ、治療率100%!

お家の方へ

今年度、越前市保健研究会では、文部科学省から学校保健総合支援事業の委託を受け、「連携」をキーワードとした「目の健康」への意識向上に取り組んでいます。

越前市の小学生は低視力者の割合が男子 31%、女子 35.7%ですが、中学生は男子 61.8%、女子 69.9%と全国平均を上回っています。スマホ所有率が上がるなか、視力の低下を食い止めようと、目の健康を守る3か条ポスターを作成し、保幼小中が連携し、家庭でのメディアについての生活習慣改善を目指しています。



越前市の眼科医より、スマホなどのメディア使用等による子どもの視力低下や目の健康について、保健研究会で話をお聞きしました。詳しい内容についてご紹介します。

★ブルーライトが影響しています！

ブルーライトは、青色光で紫外線に近い強いエネルギーを持つ光で、波長が短く、角膜や水晶体で吸収されず網膜まで到達してしまいます。

特に、子どもは、大人に比べて2～3倍もブルーライトに反応してしまいます。目や全身に悪い影響があるので、注意しましょう。

【目への影響】

- ・網膜へのダメージ
- ・目の疲れ
- ・目の痛み



【全身への影響】

- ・睡眠障害
- ・肥満
- ・がん
- ・精神への影響

★瞬きは1分間に何回ぐらいしていますか？

...もしかして **ドライアイ** かもしれません。

ふつう、瞬きは3秒に1回ぐらい。しかし、ドライアイになると、瞬きの回数は激減します。ドライアイは、その名のとおり、目が乾くということで、目の生活習慣病といわれています。原因は、スマホやゲーム、テレビやパソコンなどの過度なVDT作業（ディスプレイを使った作業）の環境要因の影響が強いようです。ドライアイを防ぐためには、長時間のゲームは禁物！ 長くても1時間以内、外で元気に遊ぶこと、栄養バランスのとれた食事をするようにしましょう。

★内斜視が増えています！

スマホなどを見る時は、目を画面に近づけて見っていますが、長時間見続けることで、片方の黒目が内側に向き、物が二重に見えるようになる、急性内斜視が増えています。メガネで矯正しますが、ひどいときは、手術が必要になってきます。スマホを見るときは、画面を目から30センチメートル以上は離して、使用中も10分に1回は、3～4メートル離れたところを見ることを心がけましょう。

