

すくすくだより

夏休み前特別号
令和元年7月
坂口校保健室

いよいよ明日からは夏休みですね。プール、海、旅行、お祭りなど、楽しみにしていることもたくさんあるでしょう。それらを楽しむ一番の秘訣は、健康的な生活をして、心も体も元気であることです。

下の二人の生活を見てみましょう。どちらの生活が夏休みを元気に過ごせるでしょうか。



ダラダラくん

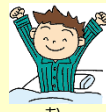


- お昼近くまでだらだらと寝ている。
- 起きるのが遅くて朝ごはんは食べない。
- 昼間は家の中でだらだらと過ごす。
- 夜遅くまでテレビやパソコンを見ています。
- 起きるのが遅く、活動していません。
- 起きるのが遅く、活動していません。
- 起きるのが遅く、活動していません。



昼間でもぼんやりして、疲れやすくなったりイライラしたりする。

イキイキくん



- 朝は決まった時間にスッキリ起きる。
- 朝ごはんは赤・緑・黄の食品をバランスよく食べる。
- 午前中は学習や手伝いをして過ごす。
- 寝る2時間前にはテレビやパソコンを見るのをやめる。
- 決まった時間にぐっすり眠る。



心も体もスッキリ、勉強がよく頭に入り、好きなことにもめいっぱい取り組める。



保護者会で、むし歯の治療が終わっていない児童生徒のみなさんに再度お知らせをお渡しました。夏休み中に歯科医を受診していただきますようお願いいたします。治療が終わりましたら、受診結果を学校までご提出ください。

その他の検診についても、受診の必要がある場合は早めに受診していただき、結果を学校までご報告ください。よろしくお願いいたします。

健康委員会活動中!

～メディア使用アンケート結果&ビジョントレーニング～

健康委員会では、「みんなできらきら輝く目になろう」を目標に、目の健康について取り組んでいます。坂口っ子の健康の目づくりについての活動を紹介します。

★坂口校メディア使用時間アンケート

5月に行った目の健康に関するアンケートの結果を、下のようにまとめ、保健室前に掲示しています。



- 小学校低学年は毎日平均2時間程度テレビを見ている。小学校高学年や中学校は合計1時間半～2時間程度メディアを使っている。
- 学年が上がるにつれゲームやネットをする時間が増えていく。
- 中には3・4時間使う人もいた。

★ビジョントレーニング

朝の会でビジョントレーニングを行っています。ビジョントレーニングとは、見る力を高めるトレーニングです。今回行ったトレーニングでは、文章を読む時や球技で速いボールを追うときに使う力（跳躍性眼球運動）を鍛えることができます。

1分半の中で、プリントから1から順番に数字を探します。ポイントは、目のトレーニングなので、頭は動かさず目で数字を探すことです。数字を探すだけですが、やってみると、なかなか難しい……。裏面に印刷してありますので、ぜひ挑戦してみてください。



保健委員会準備中



何番までいけるかな?

視力だけじゃない 見る力（視覚機能）

- ①視力
- ②両目の運動機能
- ③視覚情報処理機能

跳躍性眼球運動は両目の運動機能の1つです。