

# ほけんだより・10月

令和6年10月11日  
伊勢崎市立あずま小学校  
保健室

少しずつ秋らしい気候になり、すずしく感じられる日が多くなってきました。  
季節の変わり目は気温の変化で体調を崩してしまう人が多いです。  
手洗い・うがいをこまめに行ったり、脱ぎ着しやすい上着で体温を調節したりしていきましょう。

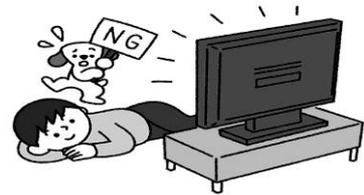
出かけるときは上着を持って



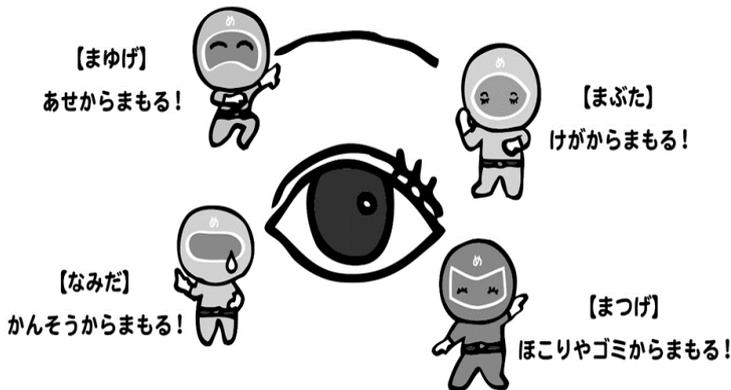
また、好き嫌いなくしっかり食事をとることや十分な睡眠をとることも大切です。心がけて生活しましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。



## 目をまもっています! たよれるなかまたち



ゲームやテレビ、タブレット、スマホ…  
使い方によって、目の疲れや視力低下の原因になります。

長時間使っていませんか? 横になって見てはいませんか? 近づきすぎて使っていませんか? 暗い中、寝る直前に使っていませんか?

思い当たる事があったら、目をいたわることを意識して、目に優しい生活習慣を心がけましょう!



# しっかりねむれていますか？

みなさんは毎日どのくらいねむれていますか？保健室に体調不良で来室するお子さんの話を聞くと「昨日遅い時間に寝た。」という子が多いように感じています。

よくねることはとても大事とされていますが、どうして大事なのでしょう？



すいみんには2つの種類があり、2つは繰り返しています。

	レム睡眠	ノンレム睡眠
眠りの浅さ	浅い	深い
夢	見る	見ない
脳	おきている	ねむっている
体	ねむっている	活動している

十分なすいみんを取ると・・・

- 疲れが取れる
- 成長ホルモンが出る
- 美肌になる
- ストレス解消につながる
- 記憶力がアップする

すいみんが足りないと・・・

- なんとなくつかれやすい
- いらいらする
- 勉強に集中できない
- やる気がでない
- 体調を崩しやすくなる

## よいねむりのコツ

- ① 8時～9時にねる
  - ② 6時から6時半におきる
  - ③ 毎日（休みの日も）続ける
- 他にも・・・



- ・朝起きたら朝日を浴びる
  - ・寝る直前に食べない
  - ・ゲーム、スマホ、タブレット、テレビは時間を決めて使う
  - ・日中は運動などで体を動かす
- すいみんは心と体を整えると言われています。ぜひ今日からよいねむりができるように心がけて生活してみてください！



## ～保護者の方へ～

毎年、1年生対象に希望を取り、学校で色覚検査を行っています。今年度は11月7日（木）に実施を予定しています。近くなりましたら、希望調査を配布しますので期日までに提出をよろしくお願いいたします。

また、他の学年でも希望があれば実施可能ですので、連絡帳等で学校へお知らせください。

