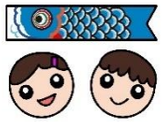
ほけんだより

長倉小学校
保健室



五月の保健目標
身のまわりのえいせいに気をつけます

新学期が始まり１か月がたちました。新しい学校生活にもなれてきたころですが、これまでのがんばりでつかれが出てくるころでもあります。そんなつかれをとるためには、早ね早起きが効果的です。ついつい寝るのが遅くなってしまうこともあると思いますが、寝る時間を早めに設定し、それに合わせて行動しましょう。

早く寝なさい！のひみつ

みなさんは、おうちの方などに「早く寝なさい！」と言われたことはありますか？やりたいことが残っていて、楽しい時間を過ごしていると、「まだ寝たくない」と思うこともあると思います。また、最近「眠りたくても眠れない」子どもも増加しているようです。

ただ、睡眠はみなさんにとって、大人以上にとても大切な時間で

寝ているときに起こっていること

睡眠時間は、私たちが健康にすごすために、とても重要な時間です。とくに成長期のみなさんの体では、体の成長を助けるだけでなく、脳の発達や心の成長など、たくさんのことに睡眠が関係していることがわかってきました。

睡眠時間の目安

- 1～2歳…　11～14時間
- 3～5歳…　10～13時間
- **6～11歳…　9～12時間**
- 12～17歳…　8～10時間

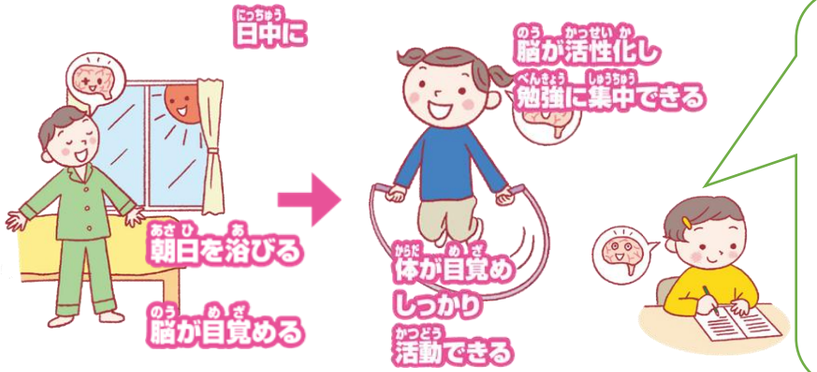
日本の子どもの睡眠時間は世界の中でも短いです。遅くても 10時には寝ましょう。

睡眠には、こんなにたくさんの「いいこと」があるんだね！

早く起きなさい！のひみつ

みなさんは、朝、自分で起きていますか？おうちの方などに「早く起きなさい！」と言われて起こされていませんか？スッキリ起きられる人は、いい睡眠がとれた人です。でも、なかには、寝たはずなのに疲れが取れずボーッとして、起きたくなくて「あと 5分…」となる人もいると思います。

ただ、早く起きることはみなさんにとって、とても大切な習慣です。



まず１～２週間くらい早起きを続けると、体内時計が朝方に代わるので、早く起きるのが大変じゃなくなります。
レッツ、トライ

視力検査の結果をお知らせします。（まだ全員の検査は終わっていません。）

高学年は A(1.0 以上)が62%、B,C,D が38%と視力低下が進んでいます。特に今回気になったのは 1 年生の視力検査の結果です。早いうちからスマホやタブレットなどのメディア機器を利用しているのも原因の一つではないでしょうか。ご家庭で使用時間について考えてみましょう。 ～新緑の季節～遠くの木々や山の緑を見るのは眼にも心にもよいです。

				1年		2年		3年		4年		5年		6年		小計		合計
				男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
調査対象者数				32	32	25	31	28	23	28	41	32	37	42	47	187	211	398
裸眼視力	受検者数			29	31	19	30	21	22	21	39	29	32	34	41	153	195	348
	視力非矯正者の裸眼視力	1.0以上		22	27	18	25	19	19	15	32	21	17	22	24	117	144	261
		疾病・異常者数	1.0未満0.7以上	4	3	0	0	0	0	2	1	1	3	1	3	8	10	18
			0.7未満0.3以上	2	0	1	2	0	2	2	1	4	8	5	6	14	19	33
			0.3未満	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	2	4	6
	視力矯正者の裸眼視力	1.0以上		1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	2	2	4
		疾病・異常者数	1.0未満0.7以上	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
			0.7未満0.3以上	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1	4	3	7
			0.3未満	0	0	0	2	0	1	0	3	2	0	4	6	6	12	18
	矯正視力のみを測定した人			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0