

10月

ほけんだより

令和5年10月2日
美南小学校
保健室

がつ か め あいご
10月10日は目の愛護デー

「20-20-20ルール」
を知っていますか？

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」とも呼ばれています。由来は、江戸時代サツマイモの産地として有名な埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だったなど、色々な説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。

2学期の発育測定の結果
成長の早さは人それぞれ違います。お友達と比べたりせず、自分の成長を確認しましょう。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	118.9 (+2.1)	118.6 (+2.2)	22.1 (+0.9)	22.0 (+0.9)
2年生	125.5 (+2.4)	125.9 (+2.2)	25.1 (+1.2)	26.8 (+1.5)
3年生	131.1 (+2.4)	130.9 (+2)	29.3 (+1.6)	27.8 (+0.9)
4年生	136.7 (+2)	136.9 (+2.7)	32.8 (+1.6)	31.9 (+1.6)
5年生	142.0 (+2.2)	144.5 (+2.6)	37.3 (+1.8)	36.1 (+1.5)
6年生	150.4 (+2.6)	150.6 (+2.2)	42.4 (+2.4)	40.8 (+1.3)

目とせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「しせいをよく」がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

- へやを明るくする
- ときどき休む (1時間→15分ほど休けい)
- 目と画面をちかづけすぎない
- 「寝ながら」「ねこぜ」をさける
- ごはん・おやつのはきは使わない
- 「歩きながら」はぜったいダメ！

『20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休ませます。』
ゲーム画面やスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労（目の疲れ）を軽減する方法として、米国眼科学会がオススメしているものです。

保護者の方へ

今年は全国的にインフルエンザの流行が早く、大流行の可能性があるとされています。朝晩の寒暖差や生活リズムの乱れなどによる疲れで、免疫力の低下などが起こりインフルエンザに限らず様々な病気にかかりやすくなります。「換気・手洗い・うがい」や予防接種などを行い、感染予防を心がけてください。また、罹患した場合は、出席停止期間（発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで）を守り、体調の回復に努めてください。

やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- 左右交互にウインク.....10~20回
- 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。