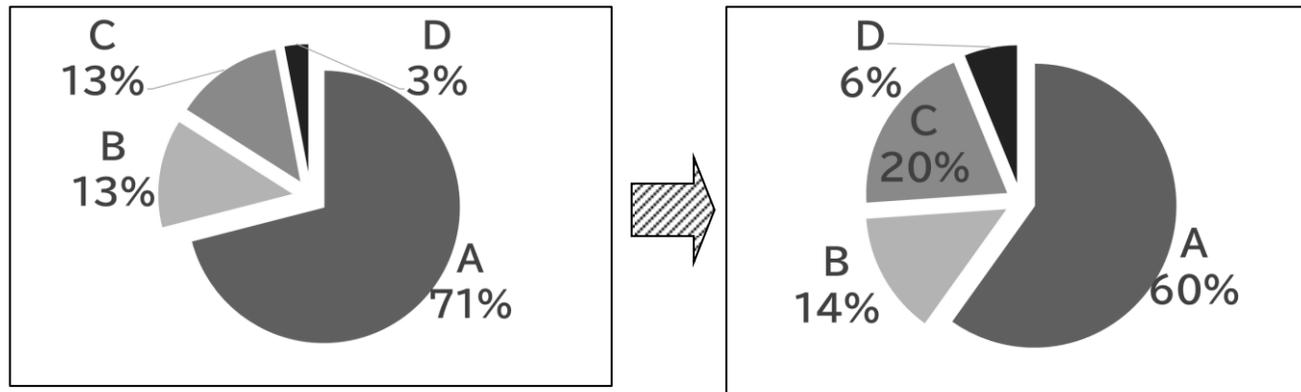


ほけんだより 11月

秋というのに暑い日が続きましたが、11月に入って朝晩冷え込んでくるようになりました。気温の差からだがついていけない為か、道南小でも体調をくずす人が増えてきました。みなさんが楽しみにしている道南っ子まつりがもうすぐということもありますので、体調には十分注意してください。

この2つの円グラフを比べてみてください。(藤井寺市の小学生の視力検査の結果をまとめたものです。)



左は10年前の平成24年度、右は令和5年度のもので、10年間で視力がAの人の割合が減っています。

道明寺南小学校でも、視力が悪くなってきています。そこで、児童健康委員会のメンバーで「目を大切にするためにどんなことができるか？」話し合いました。今みなさんのまわりには、パソコンやスマートフォンやゲーム機などメディアに囲まれて目が疲れているのではないかと。できるだけメディアから離れる日を作ってみてもいいのではないかと。11月5日の児童朝会で「ノーメディアデー」を呼びかけました。



いきなり全くメディアを使わない! というのはむづかしいと思います。配られるカードに4段階の目標が書いてあるので、自分ができそうな目標を選んで、11月の毎週金曜日にチャレンジしてみてください。

- メディアから離れてできた時間は
- 家族の手伝い、家族とのお話しの時間を増やしてみよう。
 - 読書や、勉強の時間を増やしてみるのもいいかもしれません。



チャレンジしてみて、変化があったことを教えてほしいです。

姿勢が悪いとどうなる?

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなると、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる
内臓などの位置がずれて負担がかかり、常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



保健室からお知らせ

- 11月の保健行事 11月19日(火) 脊柱2次検査 5、6年一部対象者
- 視力検査でAが見えなかった人には「視力検査のお知らせ」
- 秋の歯科検診を受けた人には「歯科検診のお知らせ」をお配りしています。
- 今年一度も病院でみてもらっていない人は、この機会にみてもらってください。
- 病院に行った人は報告書を学校に提出してくださいね。