

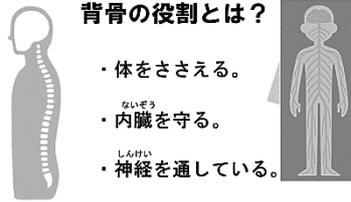
ほけんだより 11月

佐世保市立中里小学校
保健室
令和5年11月24日

10～11月の保健目標 「しせいを正しくしよう」

○姿勢と心身の健康について

秋らしい気候になってきました。寒い日が続くと、つい背中が丸くなりがちになります。また、授業中でも、つい猫背になってしまう子供たちが多いようです。そこで、今月は「よい姿勢」についての保健指導を実施しました。高学年に実施した内容を一部ご紹介します。

<p>背骨とは？</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・首からお尻までの長い骨 ・32～34の小さな骨がつながっている。 ・S字のかたちをしている。 	<p>背骨の役割とは？</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・体をささえる。 ・内臓を守る。 ・神経を通している。 	<p>姿勢が悪いとどうなる？</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・背骨がまがる。 ・背中、こし、かたが痛くなる。 ・内臓のはたらきが悪くなる。 ・集中力がなくなる。
<p>頸肩腕症候群</p>  <p>くび・かた・うでに いた 痛み、しびれが 出てくる…</p>	<p>胸郭出口症候群</p>  <p>かた・うでに いた 痛み、しびれが 出てくる…</p>	<p>テレビ・ゲームなどを するときは、 なるべく 正しい姿勢で！</p> 
<p>テレビやタブレット、 Youtubeは、 1日 2時間まで！ (平日)</p> 	<p>ゲームは、 1日 1時間以内！ (平日) 休けいしながら。</p> 	<p>正しい姿勢は、「グー・ペタ・ピン！」</p> 

姿勢は、背骨や心身の健康と大きく関係しています。わるい姿勢を続けると、背骨へ悪影響があるだけでなく、体調不良の原因になることもあります。また、集中力が低下し、居眠りや学習効率の低下につながることもあります。

背中をピンと伸ばし、顔を上げて過ごすと、心も体も元気になります。日頃から意識することで、姿勢は改善できます。学校だけでなく、ご家庭でのお声かけもご協力いただければと思います。

○歯ブラシの「毛」だいじょうぶ？

歯ブラシは、「毛」がいのち。歯ブラシを裏側から見て、毛先が見えたら交換のサインです。1カ月に一度は交換することをおすすめします。

毛先が広がったものを使い続けると、毛先が歯にきちんとあたらず、汚れを落とす力が弱まってしまう。また、歯茎や口の中を傷つけてしまうことも。

○子どもとメディア ～メディアの正しい使い方～<第6回>

ブルーライトの影響について



◆ブルーライトとは？

ブルーライトは、太陽や蛍光灯の光の他に、LEDに多く含まれています。テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲーム機などにも使用されているため、私たちは普段から多くのブルーライトを浴びています。

◆身体への影響は？

睡眠への影響

適度な量のブルーライトを浴びることは、紫外線と同様に健康維持のためには必要です。脳や体を活性化させ、活動的にしてくれるメリットがあります。

しかし、夜にブルーライトを浴びすぎると、睡眠を促すメラトニンという物質が分泌されなくなり、寝つきが悪くなったり、睡眠の質が低下して寝覚めが悪くなったりします。



眼や脳への影響

ブルーライトの光は散乱しやすく、光がちらついて見えたり、ぼやけて見えることがあります。そのため、目はピントを合わせようとレンズを調節するので、無意識に目のピント調節に負担がかかっています。すると、目の筋肉や、視覚を認識する脳が疲労してしまうと言われています。また、目に疲労感が現れ、頭痛や肩こりの原因にもつながります。

◆ブルーライトから体を守るために！

ブルーライト対策として、下記のことに気をつけてメディアと正しく付き合しましょう。

1. パソコンやスマホのディスプレイの明るさを抑える。

明るさを抑えることで、ブルーライトの量を少なくすることができます。

2. スマホやゲームを長時間使用しない。

1時間使用したら、15分の休憩をとることが推奨されています。

3. 夜寝る前の2～3時間は、ブルーライトが出る電子機器を使わない。

寝る前は、読書や読み聞かせ、音楽を聴くなど、電子メディア以外のものを使って過ごしましょう。

★「夜9時から、わたし時間」です。SNSで誰かと連絡をとったり、オンラインゲームをするのではなく、「自分を大切に時間」にしましょう。

4. ディスプレイと目の距離を離す。

テレビやスマホ、ゲーム等の画面からは、30cm程度話すことが望ましいです。

日中はしっかり太陽光を浴びることが大切！