



No. 7

令和4年9月12日

小松市立日末小学校

保健室

夏休みが明けて約1週間、きれいな校舎での生活が始まりました。今年は改修工事のため夏休み中の登校日がなかったため、久しぶりにみなさんの元気な姿が見れてほっとしました。9月は朝夕は涼しいですが、日中は暑いという日も多く、まだまだ熱中症にも注意が必要です。水分補給や休憩、クーラーを使用するなどし、暑さ対策を続けましょう。

保護者のみなさまへ

治療はすみしましたか？

1学期にピンク色のお知らせカードをもらったお子さんは、夏休み中に受診はお済みでしょうか。受診したお子さんは、カードの提出をお願いします。



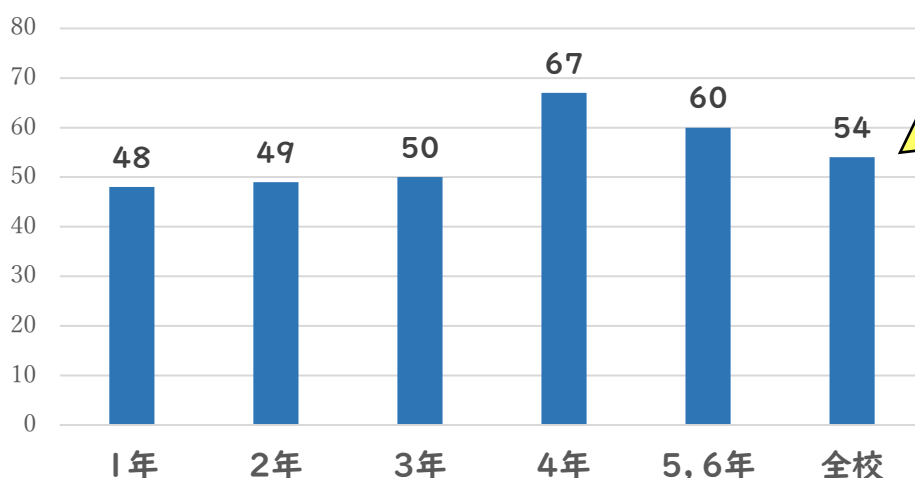
ひずえっ子のメディア時間



保健室からの夏休みの宿題、ひずえっ子元気アップカード。毎日メディア時間(動画視聴、SNS、ゲーム等を使用した時間)を記入し、最後に夏休みの総メディア時間を計算して提出してもらいました。その結果、学年や人によってメディア時間に大きく差がありました。詳しくは、下のグラフを見てみよう。

夏休みは全部で41日 1日1時間使用したとすると、 $1 \times 41 = ?$ 時間

夏休み中の総メディア時間(平均)



これはあくまで平均です。

一番少ない人で計11時間
一番多い人で計222時間
でした。

メディアの長時間使用は、
視力や体力の低下、睡眠
不足などさまざまな影響
を与えます。

もう一度自分の結果を
見直し、メディアとの付き
合い方を考えましょう。

9月5日(月)、6日(火)に、身体計測を行いました。計測前に行った保健指導をご紹介します。

排便指導～ながす前にみていますか？

うんちが出るのは、みなさんが生きているしるし！食べることと同じくらい大事です。

自分のうんちをいつも見ているという子もいれば、全く見ていないという子もいました。元気いっぱいで野菜を好き嫌いなく食べ、はやねはやおきすると「バナナうんち」に、冷たいものを食べすぎると「ドロドロうんち」に、よくかまずに食べると「ひよろひよろうんち」に、やさいを食べないでいたり、うんちを我慢したりすると「コロコロうんち」になります。毎日朝食後にうんちをする習慣をつけたり、うんちを見て自分の健康状態や食生活を確認したりしましょう！



バナナうんち



ドロドロうんち



ひよろひよろうんち



コロコロうんち

目によい生活を！

メディア機器を使いすぎると、視力低下につながります。さらに、30 cm以内の近い距離でメディア機器を使用することで『急性内斜視』という病気になる可能性があり、ここ数年で急増しています。他にも、『ドライアイ』という病気になる人も増えています。次の4つの目によい生活を取り入れて目の健康を守りましょう。

急性内斜視



- ・右目、左目のどちらか片方が内側による
- ・突然、ものが二重に見える

手術が必要かも!?

ドライアイ



- ・目がかわく、ゴロゴロする、まぶしい
- ・目がつかれやすい、痛い

目によい生活 4つのポイント

- ☆外であそぶようにする めやすは1日2時間!!
- ☆30分画面を見たら、20秒以上遠くを見る
- ☆メディア機器はルールを守って、使いすぎに気をつける
- ☆メディア機器を使う時は、よい姿勢で目から30cm以上はなす

