

ほけんだより 10月

平成 30 年 10 月
姫路市立花田小学校
保健室

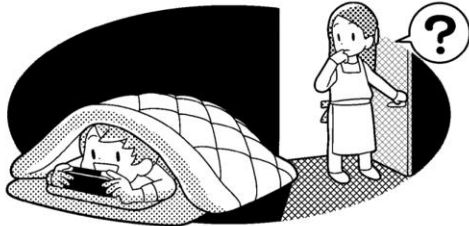
朝晩がずいぶん涼しくなってきましたね。とは言っても、昼間はまだまだ暑い日が続いていますので、上着を一枚用意しておき、寒い時は着て、暑くなったら脱ぐなど自分で調節することが大切です。先週あたりからののが痛い、せきが出るなどかぜ症状を訴える児童が増えています。そろそろ、あたたかいお布団の出番のようですね。

10月10日は“目の愛護デー”

10月10日は「目の愛護デー」です。目を大切にしよう、目を健康にしよう、という日です。普段何気なく使っている目ですが、健康な状態であるために、まずは下の4つのことについて気をつけよう！

視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

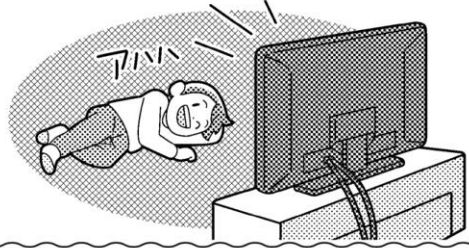
布団の中でゲームをしている



時間を決めずにゲームをしたりテレビを見たりしている



寝転んでテレビを見ている



前髪が長く、目にかかっている



視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。

やす あ 休み明けって、どうしてしんどいの？

2学期が始まってから、3連休が続いています。うれしい気持ちの反面、学校がある日は「あれ？なんだかいつもより体がしんどい〜。」と感じた人が多いのでは？保健室でも休み明けの火曜日に不調を訴えて来室する人が多かったです。中でも、休日はたくさん眠って家でゆっくり過ごしていたのに、しんどいという人が目立ちました。

しっかり休んだはずなのに、どうして休み明けがしんどくなるのでしょうか？

★体がだるい原因は、「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）」が起こっているからかもしれない！？



ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）とは？

平日は規則正しい生活を送っていても、休日の前夜の夜ふかしや朝ねぼうをして寝る時間や起きる時間がずれると、体のリズムがくずれて“眠気がとれない”“だるい”“頭がおもい”…といった“時差ボケ”のような状態になることです。休日だけの生活リズムの乱れと軽く考えてしまいがちですが、続けていると体に大きな影響があります。

へ〜。そんなことが起こるんだ。
でも、それって大人だけで子どもは関係ないんじゃないの？



いいえ。子どもにも関係があります。子どもを対象に生活習慣と体調の関係性を調べた調査*によると、体調不良、風邪のひきやすさ、朝のふきげんさなどの体や心の不調は、“いつも夜ふかし朝ねぼう”グループが1番、“週末だけ朝ねぼう”グループは2番目だったそうです。（“早寝早起き”や“やや夜型”など5つのグループの中で）休みの日くらいゆっくり寝たい…と思うかもしれませんが、平日と休日の差は1時間以内にするのがよいでしょう。

*平成 26 年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」