

ほけんだより10月

10月になり、涼しい風が吹いてくるようになってきました。夕暮れもだいぶ早いです。

1・2年生の部活動生は、新人総体よく頑張りました。それぞれまた、新たな課題や目標を持つことができたことと思います。9月末から行事が続く、疲れがたまっているはず。意識して休養をとってください。睡眠時間の確保がなにより大切です。しっかり心身を休め、またパワーが充電できたら、次の目標にむけて、みんなで頑張っていきましょう。この秋も、それぞれが実り多い秋になるように応援しています。

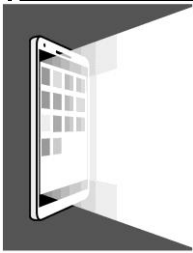


目の健康について考えよう

ブルーライトってなに？

スマホやパソコンなどディスプレイから出ているブルーライトは、人の目に見える光の中でも最も強いエネルギーを持っています。

ブルーライトは、脳内の体内時計をつかさどる部分を刺激し、夜間にたくさん浴びると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑えられるため、眠りにつきにくくなります。デジタル機器とは、上手に付き合っていきましょう。

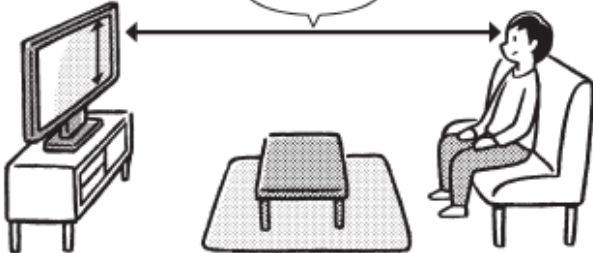


デジタル機器との付き合い方



近づいて見ない

3倍以上



距離が近いと目が疲れるので、適度な距離を保ちましょう(例:画面の縦幅の3倍以上の距離など)。

就寝前の視聴を控える



スマホの画面などからはたくさんブルーライトが出ているので、就寝前の視聴は控えましょう。

目がチカチカしたら視聴をやめる



テレビやPCなどの映像を見ていて、目がチカチカするようなら視聴をやめましょう。

時々遠くを見る



ずっと近くを見続けていると、毛様体筋に負荷がかかります。時々遠くを見て、目を休めましょう。



の秘密に迫る!



本当です!!

「読書は脳にいい」というのは本当?

読書は、前頭連合野、後頭葉、頭頂葉、側頭葉など多くの脳の領域を活性化させます。また、「記憶を整理する力」も身に付きます。特に、長い文章を読むときは、前の文章を瞬時に記憶し、現在読む文章とつなぎ合わせ、内容を短期記憶していかななくてはなりません。よって、読書は子供のみならず、大人にも、認知症やアルツハイマー予防に効果的であるとされています。

マンガの場合は…

絵だけ追うため、前頭連合野の活動は、ほとんど見られず、脳を休ませている状態…。

脳によい読書としては、読んだことのない分野の本や文字が多い、自分のレベルより少し難しい本に挑戦することがオススメです。

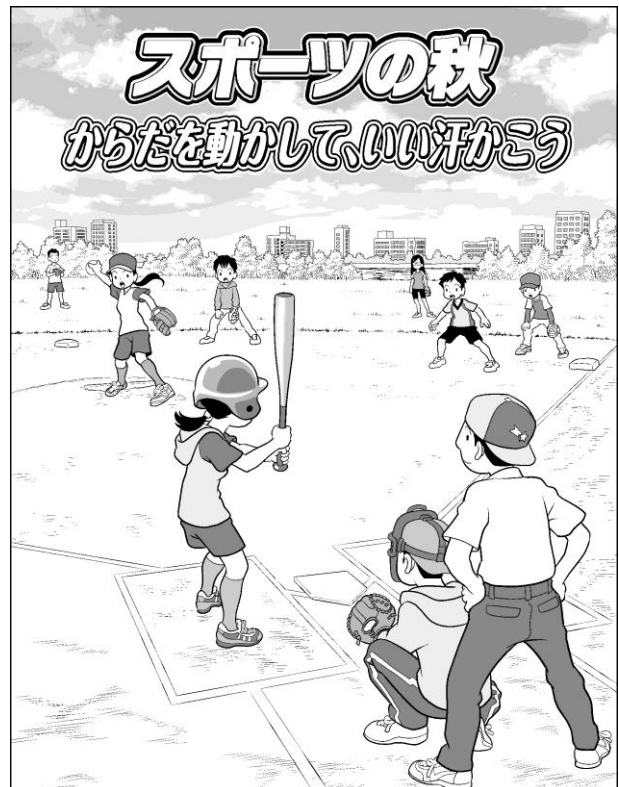
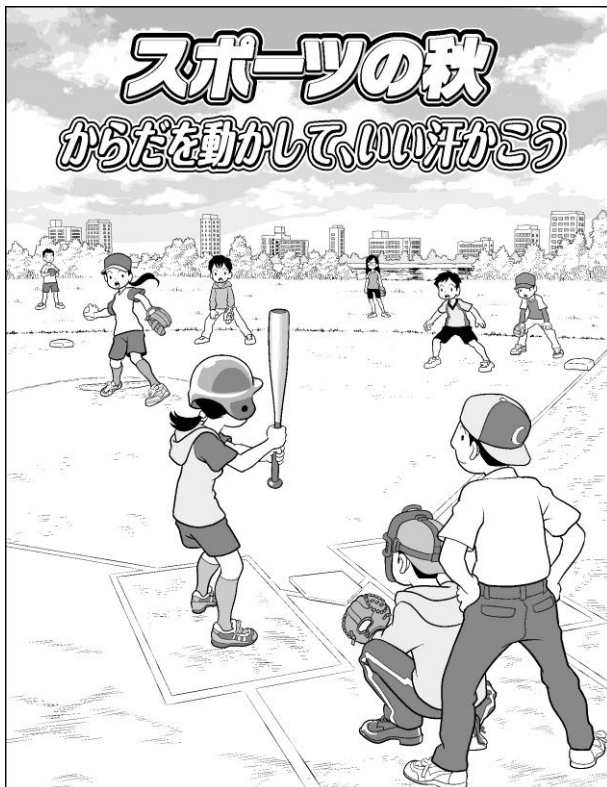


9月生活リズム調査結果について

先月の生活リズム調査では、「校区目標：メディアに関する家族目標を立てよう」「上中目標（9月生活部目標）：23時までには寝て、7時までには起き、朝食を食べよう」どちらも、7割以上の達成率でした。うれしい結果です。

それぞれに、◎よかったところ、△改善した方がいいところも記入してもらいました。よい気づきができていると思います。疲れがたまってきている10月ですので、生活リズムの中で、特に自分の気を付けたいところを意識して、体調管理をしていきましょう。

7つのまちがいを探そう!!



答えは保健室前に掲示します。