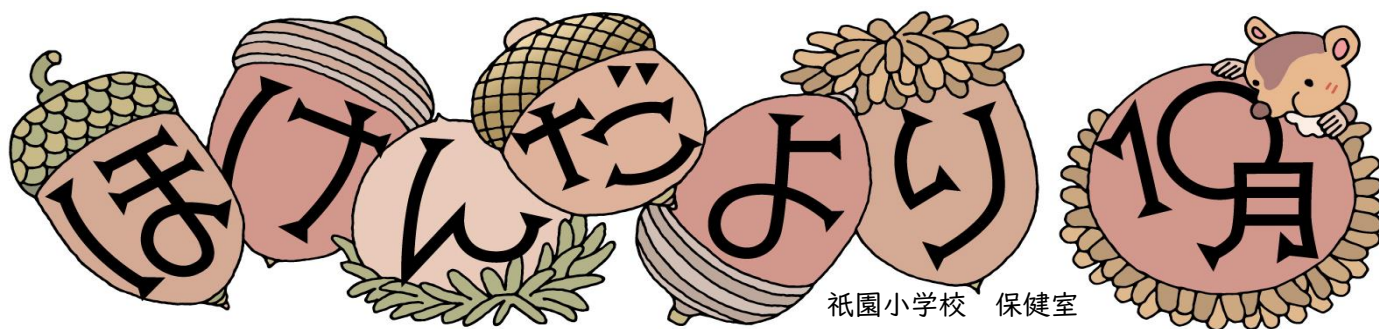




学校保健給食委員会を開催しました！ 9月10日（木）

学校医の先生方（小高先生、高橋先生、田中先生）PTA会長・副会長、二中学区養護教諭、本校職員、児童代表が参加しました。今年のテーマは「生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）を整えるために家庭や地域で取り組めることを考えよう」です。祇園小の子どもたちが健康に過ごすための取組についてグループ協議を行いました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



「家庭や地域で取り組めること」として、たくさんの意見が出ました。その一部をご紹介します。

- A グループ：早寝 ☐入浴して体をよく温める ☐寝る時には電気を消して寝るモードにする
B グループ：早起き ☐自分が食べたい朝ごはんを自分で決める ☐登校したら学校の校庭で遊ぶ
C グループ：朝ごはん ☐早起きして、朝食を食べる時間を確保する ☐朝ごはんについて家族で話題にする
- このほかにもたくさんの意見やアイディアが出ました。学校だけでなく、家庭や地域も連携して生活習慣の改善に取り組んでいきたいと思います。今後ご家庭でのご協力をお願いいたします。

学校医さんからご助言をいただきました。

小高先生（内科）

児童が主体となった調査や企画は意義があり、継続して取り組むことが大切である。塾等によって帰宅・夕食・就寝時刻が遅くなる現状があるが、生活リズムの乱れは自律神経にも影響するため、工夫しながら早寝・早起きを続けてほしい。社会全体の夜型化も考えられるため、地道に取組を継続することが重要である。

高橋先生（眼科）

塾や習い事により夕食と就寝が遅くなる生活の連鎖を見直し、夜遅くまでスマートフォンを使用しないなど、生活リズムを整える必要がある。小学生にも、目の痛み、目の疲れ、ドライアイを心配して受診する例や、見えているはずでも見えないと訴える例がある。目の症状の背景にストレスが関係している場合も考えられるため、家庭で悩みを話せるようにするなど、ストレスをためすぎない生活が望ましい。

田中先生（耳鼻科）

睡眠、食事、運動は相互に関係しており、全て大切である。小学生のうちは十分な睡眠時間を確保することが重要である。朝食は、朝の光とともに体内時計を整える上で大切であり、楽しく朝食をとってほしい。

め たいせつ 目^めを大切にしていますか？10月10日は目の愛^{あい}護^ごデーです。

つか 疲^めれた目にパワーをチャージ

目^めがかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲^{つか}れている合^{あい}図^ず。
目^めの疲^{つか}れを軽^{かろ}くする方^{ほう}法^{ぽう}が4つあるよ。



デジタル眼精疲労^{がんせいひろう}に注意^{ちゅうい}！

スマホやタブレットを使いすぎていませんか？そうしたデジタル機器^{でじたるきき}の使いすぎによって起こる不調^{ふちょう}（目が疲^{つか}れる、ぼやける、頭痛^{づつう}など）を「デジタル眼精疲労^{がんせいひろう}」といいます。

「デジタル眼精疲労^{がんせいひろう}」は、「スマホ老眼^{ろうがん}（目のピンと機能が下がる）」や「スマホ内斜視^{ないしゃし}（小さな画面を注視^{ちゅうし}しすぎて、片方^{かたほう}の目が内側^{うちがわ}に寄^よってしまう）」「ドライアイ」などにつながります。目^めや脳^{のう}の負担^{ふたん}にならないようにデジタル機器^{でじたるきき}と上手^{じょうず}に付き合^あいましょう。



★保健室より★

10月～11月にかけて、遠足^{えんそく}や修学旅行^{しゅうがくりょこう}、運動会^{うんどうかい}など楽^{たの}しみな行^{ぎやう}事^じが続^{つづ}きます。元^{げん}氣^きに参^{さん}加^かできるよ^うに気^き温^{おん}差^さに注^{ちゅう}意^いしながら、体^{たい}調^{ちよう}を整^{ととの}えておきましょ^う！



上着で温度調節



十分な睡眠



バランスのよい食事

9月に報告のあった感染症

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザA型

（下野市内でインフルエンザによる学級閉鎖が報告されました。）

秋^{あき}は空^{くう}氣^きが乾^{かわ}き始^{はじ}めるので、喉^{のど}の粘^{ねん}膜^{まく}の働^{はたら}きが弱^{よわ}まりやすくなります。すると、ウイ^{かん}ル^{せん}スなどに感^{かん}染^{せん}しやすくな^なってしま^まいます。普^ふ段^{だん}から、水^{すい}分^{ぶん}をとつたり、うが^{がい}いをし^したり、の^{のど}の乾^{かん}燥^{そう}を防^ふぐマ^{かん}ス^{そう}くをし^したりするな^など「の^{のど}ケ^あ」をし^しましょ^う。また、加^か湿^{しつ}器^きを^しよ^ううするな^など部^へ屋^やの湿^{しつ}度^どにも氣^きをつ^つけましょ^う。