



令和4年10月5日  
粟島浦村立粟島浦小中学校  
保健室

夏の頃に比べてずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。一方で、前線や気圧配置の関係で急に気温が上がる日があるかもしれません。

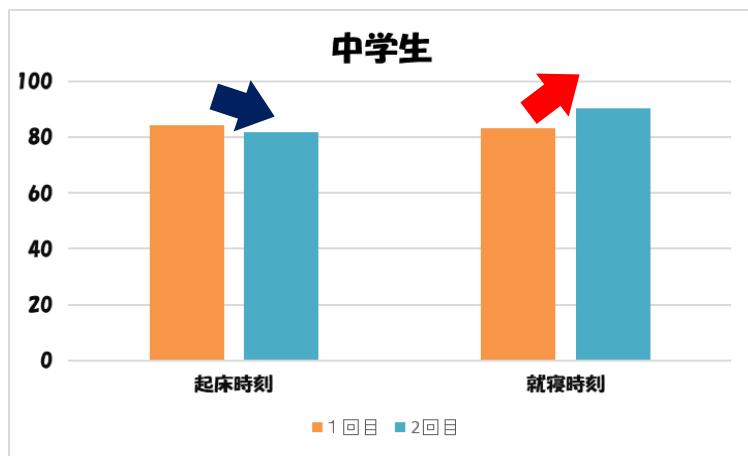
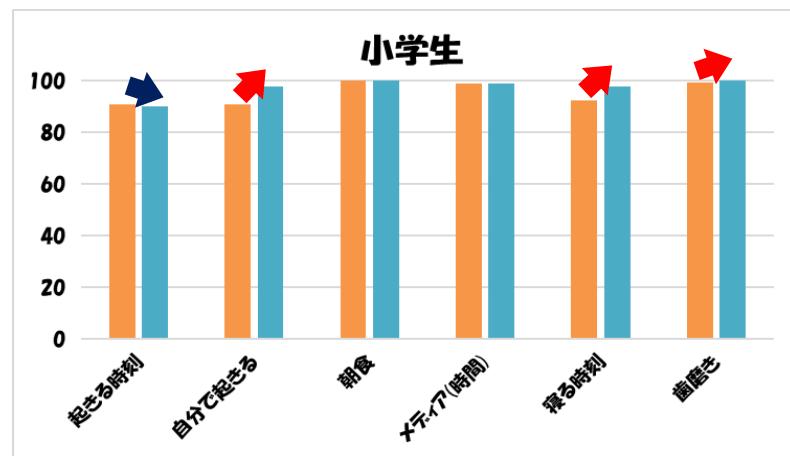
「ぬぐ」「きる」がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さや寒さによる風邪や体調不良をしっかり予防したいですね。

## 元気アップ週間への御協力ありがとうございました！

1回目と同様に、元気アップ週間に各自で目標をたてました。下のグラフは、目標を守ることができた日の割合を学級ごとに平均化したものです。

小学生は運動会練習の疲れもあり、起きる時刻の目標達成率が第1回の元気アップ週間時よりも少し下がってしまいましたが、他の3つの項目では目標達成率が上がりました。

今年度の重点目標「メディア時間」は98.9%でした。次は100%を目指して頑張りましょう！



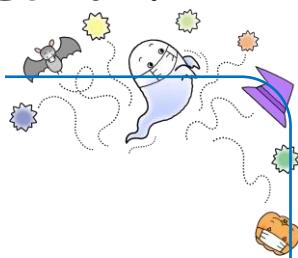
中学生は第1回の改善点や睡眠講話での学びを踏まえて、就寝目標時刻を早目に変更する生徒が多くいました。その結果、就寝時刻の目標達成率が83.2%から90.1%となりました。

心身ともに健康でいるためには、睡眠時間をしっかり確保することが大切です。この調子でよい生活リズムを習慣づけていきましょう。

全体の目標達成率アップ！すばらしいです。週間中の生活を続けていきましょう。

## 小学生の振り返り・続けたいこと

- これからも起きる時間を大切にしたいと思った。
- メディア時間で余った時間を遊びに変えたい。
- 立てた目標時間ギリギリになってしまったので、もう少し早くしたい。
- やることをきちんと終わらせておく。時計をよく見て動くことを続けていきたい。
- 起きる時間とねる時間をきちんと守れるように頑張りたい。



# 中学生の振り返り・続けたいこと

- 少しでも多く運動をし、朝昼夜きちんとご飯を食べることで夜しっかり眠れた。
- 目覚ましを起きる時間より少し早くセットしたい。
- 目標より早い時間に起きることができた。合計睡眠時間をもう少し増やしたい。
- 目が覚めても布団から出られなかった。起床・睡眠時間を守り、毎日同じリズムで生活する。

## 保護者の方からのコメント

- 学校が終わってからの時間を自分なりに工夫して、良い時間が過ごせるといいですね。
- ほぼ目標どおり達成出来ていて素晴らしいと感じています。元気アップ週間が終わってからも継続していくように頑張りましょう。
- 運動会が終わって疲れのピークによく頑張ったと思います。この時期に元気アップをやって大変だったと思いますが、生活習慣の改善にとても良かったと思います。

10月10日は目の大愛護デーです

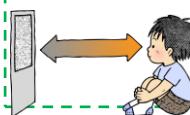
### 勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で手の影ができるない方向からスタンドをつけるようにしましょう。



### パソコン・テレビの画面

視線はやや下向きに。テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら10分は目を休ませよう。

### 積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しています。意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください。

知ってる?

### 涙のはたらき

- 目の乾燥を防ぐ
- 酸素や栄養を目に運ぶ
- 目のゴミを洗い流す



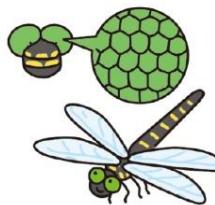
### どんなしくみ?「目のふしき」

#### 光る!ネコの目

暗いところでらんらんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。このしくみのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えるのです。



#### いっぱい!昆虫の目



トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かいアミのよう。なんと、この一つひとつがすべて目なのです。広い範囲が見えるため、エサや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

#### と閉じない?魚の目

多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく、開けっぱなし。じゃあ、寝るときは?もちろん魚もときどき寝っていますが、やはり目は開けたままなのです。

