

# ほけんだより

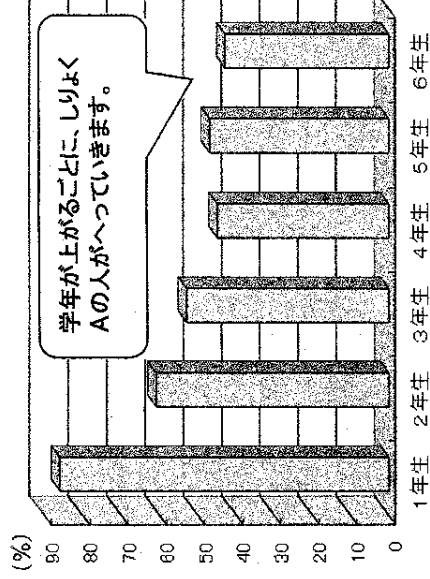
令和2年10月  
一宮市立小倉中島小学校  
保健室

ようやく夏が終わり、秋の気配を感じる季節になりました。朝夕は冷えませんが、昼間はまだまだ日差しが強い日もあります。一日の気温の変化が大きい季節です。かぜをひく予やおなかの調子が悪い予がみられます。体調をくずさないよう、こまめな手洗いや衣類の調節に心がけましょう。

## 目のことをもっとよく知ろう！

6月の視力検査の結果で、

1.0 (A)の視力があった人



学年が上がるごとに、しりよくAの人がへつていきます。

左のグラフは、1学期に行われた本校のみなさんの視力検査の結果です。

学習や生活をする上で、

1.0 (A)でいどの視力が必要ですが、1.0が見えなかった(B)CDといわれた)人や日常生活でめかねを必要としている人は、全校で283人(44.7%)にのびりました。

## 視力が下がるのは、どうしてかな？

- ・勉強するときの姿勢はよいですか。本やノートに顔を近づけてはいませんか。
- ・部屋の電気をつけて明るくしたり、まぶしすぎないように気をつけていたりしていますか。
- ・ケータイやゲーム機、パソコンを長時間使っていませんか。
- ・前かがみが長くて、目にかかっていますか。
- ・テレビや本をねそべって見ていませんか。
- ・えんぴつの色のこさは、うすくないですか。HB以上を使いましょう。



休校中の生活で、思い当たることはありますか？  
最近、黒板の文字が見えづらいなど目の症状がある人は、毎日の生活を見直して、できることから改善していきましょう。

# 肥満って何だろう？

肥満とは、標準体重より太っているということです。肥満になると...

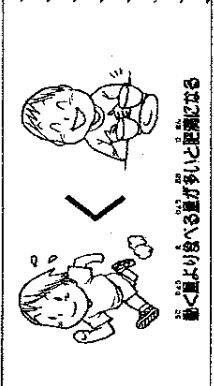
- ★生活習慣病になりやすい
- ★大人になっても肥満になりやすい
- ★運動をしなくなる

病気で肥満になる場合もありますが、ほとんどは「食べすぎ」と「運動不足」が原因です。つまり「食べる量」と「動く量」のバランスが悪いといえます。あまったエネルギーは、「しぼう」としてからだに残ります。でも、「しぼう」は少なければいいというわけではありません。

★しぼうには、次のような大切な役割もあります。

- ①エネルギーの倉庫
- ②保温、断熱効果
- ③クッション効果

適正な体重を守るためには、ダイエットをするのではなく、運動や外遊び、お手伝いなどで体を動かしたり、おかしやジュースのとりすぎに注意したりしましょう。3回の食事は、バランスよくとりましょう。



## おやつをじょうずにとりましょう！

健康のために、3つのポイントに気をつけておやつを楽しみましょう。

