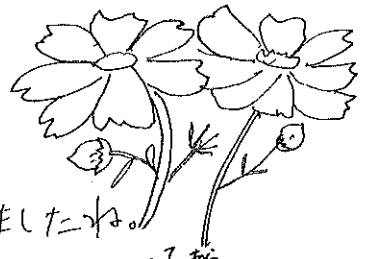


からだから 10月号

文教大学附属小学校保健室



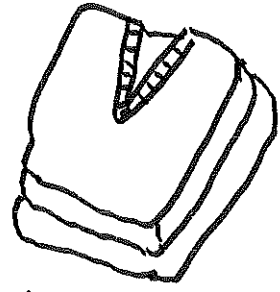
朝・晩と気温が低く、肌寒さを感じる日が多くなってきましたね。
 気温差が大きいと、どうしても体調をくずしがちになってしまいます。手洗いうがい
 をしっかりと、自分で健康管理をしていきましょう。

気候に合わせた服装を選んでいきますか？

10月は衣替えの準備期間です。その日の天気や気温に合わせて、
 夏用、冬用の制服、スモック、体操着を使い分けるようにしましょう。



冬のスモック



セーター
冬の体操着

冬の制服



すぐに着られるように、夏服、冬服の
 両方を準備しておきましょう。

寒い日にブルブルふるえながら、半そで
 半ズボンでいることがないようにしてくだ
 さい。おうちの人は言われなくても、自分
 で判断できるようにしてください。

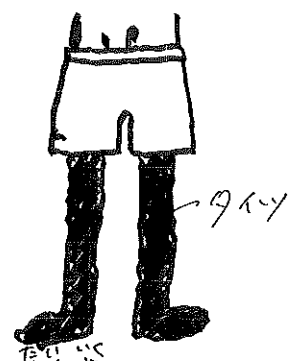
これはダメ!!



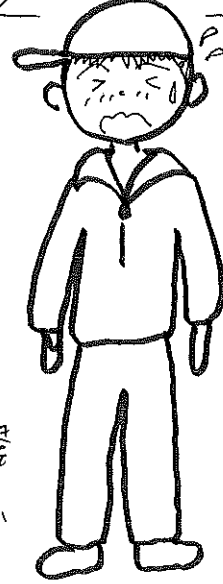
夏の体操着から
 長袖の下着やセーターが
 はみ出ている。



夏スモックから
 セーターが
 はみ出ている。



タイツ
 体育やマラソンの時
 にタイツをはいてい
 る。



体育や外
 遊びの時
 冬の体操着
 だけ着ている。
 汗をかいた
 時に脱
 げない!!

あなたのからだは大丈夫？

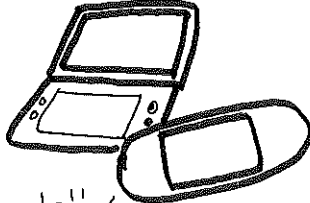
パソコン、テレビ、タブレット、ゲーム機、ケータイ... とみなさんの生活の中には様々な電子メディアがあります。とても便利な物ですが、長時間の使用は、体にいろいろな影響をおよぼします。



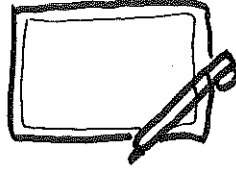
携帯電話



パソコン



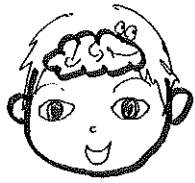
ゲーム



タブレット



音楽プレーヤー



目は物を見る、つまりまわりから情報を得るためのとても重要な部分です。朝起きてから、夜ねむるまで、休むことなく働いています。そして、目から得た情報は、脳へ送られ、目の前の物が何なのか、それをどうするか判断してくれるのは脳です。



目をふくめた脳は、生まれてすぐから、3歳くらいまでの間に急速に成長します。その後もぐんぐんと成長しつづけて

いきます。小学生から中学生にかけての時期は、脳がいろいろな物の影響を受けやすい時でもあります。携帯やパソコンからの光や電磁波の影響も受けやすいのです。長時間使用することで様々な問題が起こると言われています。

視力だけではなく、夜遅くに電子メディアを使用することで、睡眠不足になって朝起きられなくなったり、姿勢が悪くなったりということが起こります。

今、おとなの人で、スマートフォンを長時間していることで、首の骨の形が変わってしまう人もいます。本来、人間の首は横からみると、少しカーブをしています。ところが長時間同じ姿勢をすることで、カーブが大きくなる「ストレートネック」という状態になってしまっています。体のことを考えて電子メディアを使うようにしたいですね。

おずびにならまの狀態になてしまふ!!

