

ほけんだより

平成30年10月22日（月）

おうちの人と一緒に見てね！

高崎市立鼻高小学校 保健室

じきゅうそう たいかい む れんしゅう はじ

持久走大会に向けた練習が始まります

①夜は…

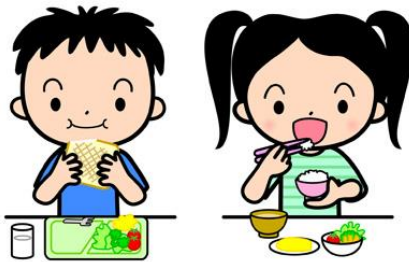
1～3年生は9時
4～6年生は10時
までにねよう。



つか
疲れをリセットするた
めには、小学生は9～
10時間の睡眠が必要
です。

②朝は…

朝ごはんをしっかり
食べよう。



あさ
朝ごはんは、体温を上げ
からだ あたま
体と頭がよく動くよ
うになります。
みそ汁やスープなども
飲みましょう。

③走る前は…

準備体操をして、体
を
やわらかくしましょう。



じゅんびうんどう たいおん きんにく
準備運動は、体温や筋肉
の温度を上げ、体をや
わらかくし、関節の動き
を広めます。

④足が疲れた時は…



あし
足のうらを合わせてひざを押し。



あし うちがわ
足のうらをももの内側につけて
からだ まえ
体を前にたおす。



せいざ
正座をする。

★筋肉痛の時は、お風呂にゆっくり入ってマッサージをしよう。

保護者のみなさまへ

持久走大会の練習に向けて、**健康調査**をお配りしました。

10月24日（水）までに担任の先生にご提出をお願いします。



秋の夜長…メディアの時間を見直そう

ちょうじかん しょう けんこうひがい
＜長時間のメディアの使用による健康被害＞

1. 目の異常

画面に目が近づくのでピントが近いところに合う

目に大きな負担がかかる

目が見つかる遠くが見えにくい視力が下がる

1. 目の異常

一日30分以上使用

遠近感がくるう

スポーツでの空ぶり交通事故

2. 筋力の低下

使っている筋肉は目と指先だけ

全身の筋肉をつかわないので、筋力がつかない

長時間立ったり歩いたりできない
転びやすい
顔から転ぶ

3. 脳の異常

ゲーム中毒

ドーパミン

次の場面もクリアしたい

現実でうれしさや喜び達成感を感じずらくなる

ドーパミン

次の場面もクリアー！！

けんこう からだ ところ
＜健康な体と心をたもつためには＞

- 携帯ゲームやスマートホンの使用は、1日30分まで
全てのメディアを合わせて1日2時間までにしましょう。
 - 小さいころから外遊びや体を動かす習慣をつけましょう。
 - 現実の世界で、喜びや幸せ達成感を感じられるように、勉強、運動、習い事、お手伝いなどをがんばりましょう。
- そして、家族との会話を大切にしましょう。



- ねる1時間前はメディアをつかわないようにしましょう。ブルーライトにより目がさえてしまいます。
- 家族で時間の制限や使い方のルールを決めましょう。

興味のある保護者の方
はぜひお越しください。

拡大すこやか委員会のお知らせ

やくぶつ がい ただ し
テーマ「たばこと薬物の害を正しく知ろう」

10月26日（金）14時～15時 鼻高小学校体育館