



新しい学年がスタートして2週間ほど経ちました。かわいい1年生を迎えて、これまでとは少し違った、ほんわかとした空気に包まれているような気がします。1年生のお世話をしている上級生の姿がとてもほほえましいです。



さて、この1年も去年と同様に、子どもたちが元気で楽しく学校生活が送れるようにと願っています。そのためにご協力いただきたいことは・・・

### 毎朝の健康観察をお願いします

寝起きは

どうでしたか？



熱はありませんか？

便は出ましたか？

だるさなどを訴えていませんか？

顔色は良いですか？

食欲はありますか？

腹痛はありませんか？

他にも気になることがありましたら、どんなことでもお知らせください。



そして、“早ね・早起き・朝ごはん” もあわせてお願いいたします。

### でも、なぜ朝食が必要なの？

目が覚めると同時に、イキイキと1日が始まる人もいますが、多くの人は、目覚めた後しばらくは、体と頭が何となくぼんやりしていると思います。それは、睡眠中は体温が下がっているため、体内の血糖値も低く、内臓や神経も脳も活動が低下しているため、ボーッとしているのです。そのため朝起きたら、まずは体温を上げて体と脳を目覚めさせる必要があります。

朝食はエネルギーを補給し、体温を上げるために最適な方法なのです。朝食には、おなかが空いたのを満足させるだけでなく、夜眠っていた体と頭を目覚めさせ、1日の生活リズムを規則正しくする役割があります。

### 健康診断が始まっています

健康診断は自分の体を知る大切なチャンスです。玖島小学校では、今日までにほとんどの健康診断が終わり、残すところは歯科検診と1年生が行う心臓検診のみとなっています。『健康手帳』も今日、持ち帰っていますので1年間の成長について、親子で一緒にご覧ください。

また、健康診断の結果については、気になることがある場合のみ『結果のお知らせ』をお渡しいたします。受けとられましたら早めの受診をお願いいたします。

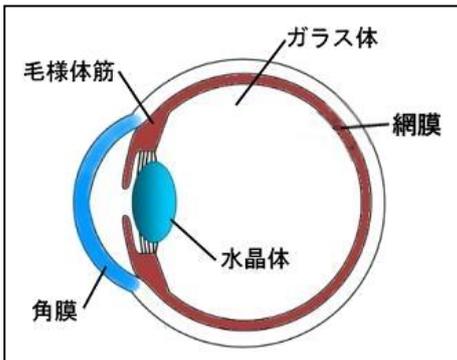
《《《『結果のお知らせ』を受け取ったら》》》



子どもたちの様子を見ていると、健康診断の中で、子どもたちの多くが関心？ 恐怖心？ を持っているのが視力検査ではないでしょうか？ 「どうしよう。視力が下がっていると、ゲームができなくなる！！」という声を度々聞きますが、ゲームがいけないのでしょうか？？

### 視力低下の原因は、目の周りの筋肉が疲れることでおこる

詳しく言うと、同じ距離のものを長時間見ていると、左の絵の「毛様体筋」が疲れてこり固まってしまう。そして、遠くを見る時は毛様体筋の力を抜いて水晶体を薄くしますが、近くを見る時は毛様体筋に力を入れて水晶体を厚くします。つまり、目の近くにあるものをずっと見続けることは、この毛様体筋にかなりの力が入り続けていることとなります。これが疲れとなりこりが発生し、水晶体の厚みをスムーズに変えることが難しくなるため、視界がぼやけ最終的に視力低下を招くのです。ゲームがいけないのではなく、『目から近い距離にあるものを、長時間見続けること』がいけ



ないのです。ゲームをする時、本を読む時、勉強をする時、それぞれの場で、目に負担をかけないように気をつけてほしいと思います。

これから1年、よろしくお願いたします。 保健室 小田

