

ほげんだより 10月

令和4年10月14日
 香港日本人学校大埔校
 養護教諭 和嶋 藍

いよいよ今週末は大埔スポーツフェスティバルです。先日の予行練習では本番に向けて、真剣な表情で競技に取り組む子どもたちの姿が見られました。当日はすべての子どもたちが大きなけがなく、力を発揮できることを願っています。

爽やかな秋晴れが続いていますが、朝晩はすいぶん涼しくなってきました。元気いっぱいの大埔っ子は、まだまだ半袖姿の子どもたちが多く、冷えを訴える子も増えてきました。自分で脱ぎ着して調節できるよう、気温に合わせて上着やベストを持たせていただくようお願いいたします。また、丈の長い靴下やレギンスを着用したり、ひざ掛けなどの寒さ対策のグッズを持たせていただいたりすることも問題ありません。お子さんの体調や体質に合わせて、学校で快適に過ごせるよう、ご配慮をお願いいたします。冬季の服装のルールについては別途お知らせします。



10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう

見えづらくなった…?

先生に相談を



学童期にはある時期、急激に視力が落ちることがあります。お子さんの見え方に気になることがありましたら、個別に視力検査を行うことができますので、お気軽に学級担任までお申し出ください。

目の健康のため

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。



- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

自律神経の乱れに注意



寒暖差の激しい季節の変わり目には、子どもも自律神経が乱れることがあります。風邪ではないのに、頭痛、腹痛、下痢、便秘、冷え、のぼせ、不眠などの身体的不調や、情緒不安定、イライラ、抑うつなどの精神的な不調が見られます。原因のわからない不調が続く場合は、早めに一度病院に相談されることをおすすめします。



スポーツフェスティバルで身につけた運動習慣を、今後も継続できるといいですね！

運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。



今月の保健室「身体測定」

先月、今年2回目の身体測定を行いました。毎回、多くの子どもたちが身長伸びに一喜一憂している姿を、ほほえましく見ています。それぞれ、その子らしく成長してくれることを願っています。

今回の測定では、体重が少し減った児童が少なくなかったことが気になりました。長い夏で夏バテ気味ということも影響しているかもしれません。ゆっくりでも身長さえ伸び続けていれば、基本的に心配はいらないことが多いですが、急激に体重が減った、あるいは増えた場合はこちらからお知らせすることもあるかもしれません。ご承知おきください。また、結果のお知らせに添付されている成長曲線をご確認いただき、ご心配なことがある場合は、いつでもご相談ください。

