ほけんだより 10月

貝塚市立北小学校 保健室

平成27年10月1日 発行

日ごとに秋らしくなってきました。秋はすずしくて、過ごしやすい季節です。スポーツや勉強、読書など、集中して取りくむのにピッタリです。

また、おいしい食べものもたくさんとれるので、「食欲の秋」ともいわれています。

みなさん、元気に秋をたのしみましょうね!!

10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう

1学期の視力検査

B以下の人は80人(26.1%)

昨年は25.4%でした

10月10日は目の愛護DAY

ついついやってしまうこんなこと!!

みなさんの目は、こんなふうに思っていますよ

ねっころがってテレビをみる

テレビを見るときは、姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

目がとてもつかれやすくなります。

ゲームは、場所も時間も、ルールを決めて。

目にまえがみがかかっている

目がつかれるので、視力低下につながります。

また、ものもらいになりやすくなります。

みなさん、パラパラまんがで有名な鉄拳さんを知っていますか? 彼が描くパラパラまんがの特ちょうは、ふだん見えないところにアングルを向けて描いているところだそうです。

同じものでも、角度や方向(アングル)を変えて見てみると、いつもは気がつかないことを発見できたりします。[「NHK教育 課外授業 ようこそ先輩」より]

自分では、「これは、こうなんだ!」と思いこんでいることは、けっこうあります。みなさんに心がけてほしいのです。相手の表情や態度も、アングルを変えて見てみましょう。コミュニケーションも人と人との関わりも、色々なアングルで「見て」「感じて」「考えて」みることが大切なのです。

いろんなアングルでみてみよう!!

レッツさわやかコミュニケーション

第5回『アングルを変えてみよう』

なみだの味は変わる?!

悔しいときの涙

涙にふくまれる塩分が多くなり、塩からくなる。

悲しいときの涙

量が多く、水っぽくなる。

✱では、「ウソ泣き」はどちらでしょう?

→塩からくなります。どれだけ悲しそうにないても、涙の味でわかってしまうんですね。

おうちの方へ

身長について

お子さんの身長がまわりの子と比べて低いことを心配されている保護者の方がいらっしゃるかと思います。身長が低い子どもさんは親御さんも小柄な場合があります。また、身長が伸びる時期やスピードには個人差がありますので、次の年にはグングン大きくなっていた、ということもあります。

しかし、中には何らかの病気が原因で「低身長」になっている場合があります。「低身長」は、１年間の身長の伸び具合をみる「成長曲線」を参考にして、専門医の診断を受けることで、治療が必要な「低身長」かどうかを判断してもらうことができます。ただし、全ての「低身長」がすぐに病気を意味するわけではありません。

身長や体重など、からだのことで気になることがありましたら、保健室にご相談ください。

◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇　子どもの身長について　◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇

【　ぬかたクリニック　院長　額田　成　　引用文献　少年写真新聞社　】

子どもの身長を決定する要素として、やはり遺伝の影響を無視することはできません。両親の身長から子どもの将来の身長を予測する式は右図になります。プラスαの部分は遺伝以外の要因ということになります。

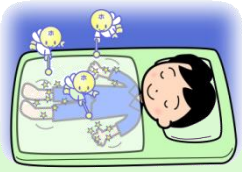
プラスα（遺伝以外の要素）は**「睡眠」「栄養」「運動」**の３つになります。

男子の予測身長

$$\frac{(父の身長＋母の身長＋13)}{2}＋\alpha$$

女子の予測身長

$$\frac{(父の身長＋母の身長－13)}{2}＋\alpha$$



睡　眠

身長を伸ばすのに大切な成長ホルモンは睡眠中によく分泌されます。文字通り「寝る子は育つ」なのです。

健やかに成長するために必要な理想的な睡眠時間は、**５歳で１１時間、９歳で１０時間、１４歳で９時間**と、みなさんが思っているより長めな時間になります。

運　動

適度な運動は食欲を増進させ、深い睡眠をもたらします。**日中の適度な運動が夜間の睡眠中の成長ホルモンの分泌を増加させる**ことも知られています。「楽しく行えて、夜ごはんがおいしく食べられる運動」が良い運動です。

栄　養

具体的な食事の指導内容は、子どもの体型によって違います。

小食でやせている場合

バランスよりもボリュームが大切です。少々偏っても構わないので、楽しく食べる習慣を身につけましょう。

ほぼ理想体重の場合

骨の材料となるたんぱく質とカルシウムが大切です。

肥満傾向の場合

カロリーを抑えつつ十分なたんぱく質とカルシウムを摂取しましょう。特に甘いものや脂っこいものは控えましょう。

ビタミン愛

睡眠、栄養、運動が十分であっても、それだけでは子どもの身長は伸びません。おうちの人の愛情が必要です。一番大切なのはビタミン愛なのです。