ほけんだより～９月号～

令和６年９月 24 日
氷見市立朝日丘小学校
保健室　　Ｎｏ．５

なかなか夏が終わらず、気力・体力が消耗している方も多いのではないでしょうか。保健室に来る子供たちを見ていても、疲れているなと感じます。休日は、楽しいことをしてリフレッシュすることも必要ですが、平日に備えてしっかりと体を休める日もつくりましょう。

外遊びをしましょう！！

これから暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になります。今こそ、お子さんに外遊びを勧めませんか？外遊びには、よいことがたくさんあります。その一部をご紹介します。

近視の予防、進行の抑制

１日２時間以上、外で活動することが、近視の予防によいといわれています。外へ出て遊ぶと、自然に遠くを見るためです。

学校の登下校や体育で１時間程度は外に出るため、休み時間や家に帰ってから１時間程度を外で遊ぶとよいです。木陰等でも十分目によいそうです。

骨の健康な発育

太陽光に当たると、「ビタミンD」が生成されます。ビタミンDは、カルシウムとリンの吸収を促進し、正常な骨と歯の発育を促す、大切な栄養素です。

ストレスの軽減

自然や屋外で活動すると、ストレスや不安の解消、幸福度の向上に関わり、集中力や効率性を高めます。また、運動頻度が高い人ほど、メンタルヘルスが良好な傾向にあるそうです。

体力・運動能力の向上

子供がまだ小さいうちは、遊びや運動で様々な動きをするとよいといわれています。自由で自発的に行う外遊びは、筋力、瞬発力、持久力、平衡性、柔軟性等の多くの能力の向上につながります。

９月 24 日～26 日の３日間は、保健委員会と運動・環境委員会が協力して、休み時間の運動を呼びかけたり、外遊びのよさや大切さについて説明したりします。ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。

歯科の受診はお済みですか？定期的に歯科を受診されていますか？

春の歯科検診で、受診のお勧めに〇があった方は、受診をされましたか？　むし歯の治療は、早ければ早いほど、軽い治療で済みます。また、子供の「自分の歯を大切にしよう」とする意識を育てるためにも、早期の治療が大切です。今、むし歯等がない方も、定期的に歯科でフッ素塗布をしたり歯みがき指導を受けたりすることをお勧めします。