

うちのひととよみましょう。

実りの秋です。春にまかれた種がお米になり、おいしい野菜も育ちました。みなさんも新しい学年になったころの自分と比べると、「たくさん成長したなー」と感じるのではありませんか？心にもからだにもいっぱい栄養をあげましょう。

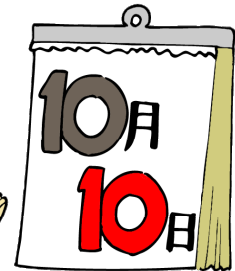
保健行事

- 10月10日(日) 目の愛護デー(大切な目のことを考える日)
12日(火) 就学時健康診断(来年度入学生健康診断)
18日(月) 清潔調べ
18日(月)~24日(日) 「生活習慣振り返り」強化週間
生活習慣をチェックしましょう
27日(水) 運動会予行
30日(土) 運動会



10月の保健安全目標

- 目を大切にしよう。
姿勢を正しくしよう。
交通規則を守ろう。



新型コロナウイルス感染症の予防

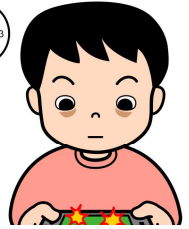
緊急事態制限は解除されましたが、継続して、手洗い・うがい・手指の消毒・マスクの着用などをして、感染症の予防に取り組みましょう。

ゲームのしすぎはいけなの？

Q お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよって言う。どうして？

A 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えなくなります。これが近視です。今子どもに増えています。

ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやり過ぎ・がんばり過ぎは近視の原因です。時々遠くの景色を見て、目を休ませてあげましょう。



「早寝・早起き・朝ご飯」のすすめ

東北大学 川島隆太教授による「生活習慣と子どもの脳」という話の紹介をします。



1つ目は、「朝ご飯のすすめ」です。

主食のパンやご飯は、体を動かしたり、脳の神経細胞を働かせたりするために必要なエネルギーです。

私達は、何かを学んだり経験したりするとシナプス（神経細胞と他の神経細胞を繋ぐ器官）が増え、脳がよりよいものに作り変えられていきます。

このシナプスを作り出すには、様々な栄養素が必要です。

川島教授は、東北大学の学生に協力を仰ぎ、栄養バランスがとれた流動食を与えた場合と、砂糖水（ご飯やパンだけ）を与えた場合の脳の働きを比較する実験を行いました。すると、流動食の方が、砂糖水に比べて2割ほど午前中の脳の働きがよくなるという結果が得られました。

バランスのとれた朝食を摂れば、脳を活性化するシナプスが早く作られ、記憶力などの脳の役割が活性化されるということが分かりました。

2つ目は、「早寝早起きのすすめ」です。

夜更かしをすると、細胞内にあるミトコンドリアの能力が低下し、脳の中に記憶が残りません。

医学的には、寝ていない子どもはきちんと寝ている子どもと比べて海馬（脳の記憶や学習能力を司る器官）の成長が小さいと言われています。

私達の脳は、寝ている間に、1日の中で学習したことや経験した内容の記憶を整理整頓します。

十分な睡眠をとり、朝食をバランスよく摂ったうえで、起きている間にしっかり勉強することが最も効率的な学習方法であることが、医学的にも証明されています。自らの生活習慣を今一度振り返りましょう。