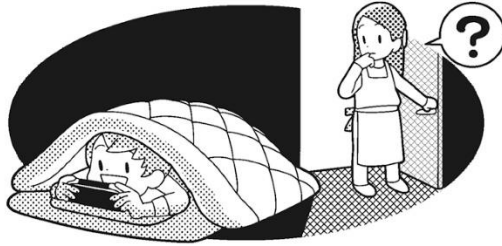


朝晩はぐっと気温が下がり、体調を崩しやすい季節です。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、それぞれの秋を満喫するために生活リズムを整えて、健康な毎日を送りましょう。

## 視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

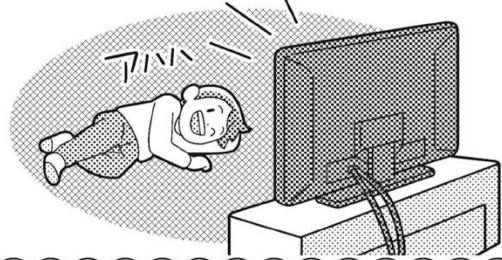
布団の中でゲームをしている



時間を決めずにゲームをしたり  
テレビを見たりしている



寝転んでテレビを見ている



前髪が長く、目にかかっている



視力が低下している子供が多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。

## メディア・コントロールをはじめませんか？

メディアとは、テレビ・DVD・パソコン・携帯電話(スマートフォン)・ゲームなどのことをいいます。

これらは、便利な一方で、つい時間を忘れて熱中してしまいがちです。長時間メディアに接触することで、生活習慣が乱れたり、家族の会話が減ったりと、気付かないうちに生活の一部をメディアに奪われてしまっています。

メディア・コントロールは、必要なときに必要な時間だけ使用できるように調節することをいいます。うちでもメディアとの付き合い方について話し合ってみましょう。



NOメディアタイムを作ろう！

## 身近なことから始めてみましょう。

- 食事中はテレビを消す。
- 子供部屋にテレビ・ゲーム・携帯電話等を持ち込まない。
- 寝る1時間前は、テレビを消して家族の会話を楽しんだり、本を読んだりして過ごす。



ヒトだけが口で呼吸ができることを知っていますか？  
 実は、ヒト以外の動物にとって、鼻は呼吸をするための器官、口は食べるための器官です。走り回った後の犬がハアハアしているのも、呼吸をしているのではなく、体の熱を外に逃がすためにしているそうです。ヒトは口から空気の出し入れができますが、これは息をするためではなく、「ことばを話す」ためだといわれています。体から外に出る空気は口の中を通り抜けるときに、歯、舌、唇の形の差でいろいろな音声になり、「ことば」を作り出せるのです。呼吸は口でもできるけれど、本来は鼻ですもの。口呼吸をするとだ液が減って、むし歯や口臭の原因になります。

マスク生活が長くなり、口呼吸をする人が増えているそうです。



### あなたは口呼吸？鼻呼吸？

下の項目で1つでも当てはまるものがあれば口呼吸しているかも？チェックしてみましょう。

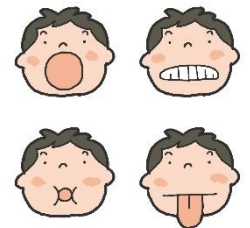
- テレビを見ているときなど口が半開きになっている
- 朝起きたときに口が乾いている
- 唇が乾いてガサガサになる
- 口内炎がよくできる
- 歯並びが悪い
- 口臭が強い
- 早食いをする
- いびきをよくかく
- 鼻がよく詰まる（花粉症や鼻炎がある）

**正しい鼻呼吸にもどそう！** こんなトレーニングを普段の生活に取り入れてみましょう。

- 意識して口を閉じて、鼻で呼吸をする
- 左右の歯でバランスよくかむ（1口ごとに30回）
- 食事中は、背筋を伸ばす
- 口を閉じて食事をする
- あいうべ体操をする（※）

### ※あいうべ体操とは

「あー」と言いながら口を大きく開き、「いー」と言いながら口を横に大きく広げ、「うー」と言いながら口を強く前に突き出し、最後に「べー」と舌を下に伸ばす、口の周りや舌の筋肉をきたえる体操。



### 保護者の方へ

#### 色覚検査について

先天性色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合で見られます。先天性色覚異常があっても、色がまったく分からないことは極めてまれで、多くの場合は色によって見分けにくいことがあるという程度です。日常生活で困ることはほとんどありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくい場合があります。

本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで保護者もそのことに気付いていないことが少なくありません。治療方法はありますが、学校生活を送るうえで、また、進学・就職に際しても、自分自身の色の見え方・感じ方を知っておくことはとても大切です。日野市では小学校4年生・中学校1年生を対象に希望を取り、色覚検査を実施しています。今年度は10月以降に実施を予定しています。また、4年生以外でも検査を実施することができますので、連絡帳等を通じて随時申し込みを受け付けています。

