



朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなりました。やっと暑い日々も終わりましたね。こんな気候のときは、体調をくずしやすいです。体力が落ちていたり、つかれがたまっていたりするためです。天気予報をチェックして、衣服の調節をすることを心がけましょう。

「ゲーム依存」についてお話をしました！



発育測定の際に、前期課程のみなさんには「ゲーム依存」についてお話をしました。
お話の中で登場した「メラちゃん」覚えていませんか？

夜寝る前に、スマートフォンやタブレットなどの画面の光（ブルーライト）をあびると、みなさんの脳に働いていたねむりのホルモンであるメラちゃん（メラトニン）が働くことをやめ、ねむりにつきにくくなってしまいます。そして、次の日、起きられなくなったり、元気がなくなったりします。寝る1～2時間前は、本を読んだり、家族とお話をしたりするなどして落ち着いて過ごせるといいですね。



ねむりのホルモン
「メラちゃん」

ねる1～2時間前からは、
画面からはなれて
すごしてほしいメラ！



おうちの方へ

〇目に関する資料について

文部科学省から出ている「子どもたちの目を守るために」という資料を一緒に配付しました。南学園でも近視の児童生徒が多いのが現状です。発育測定時にも「ゲーム依存」の話をしましたが、ご家庭でもこの機会に、電子メディアとの付き合い方の話をさせていただければありがたいです。特に低学年は、ご家庭でお子さんと一緒に無理のないようなルールを決め、見届けていただきたいと思います。

〇上着について

昼間は暑い日もありますが、朝晩はとても涼しくなりました。最近は、おなか冷えて腹痛を訴える子ども増えてきました。教室での座席によっても日差しや風の通り道など暖かさにも多少の差が出てしまいます。学校でも声をかけていきますが、上着やジャージなどを持ってきていつでも衣服調節ができるようにしていただけると安心です。よろしくお願いいたします。