

ほけんだより 10月

2024年度 10月号
町田市立鶴川第四小学校
校長 悴田 隆良
保健室 小田裕美子

やっと涼しくなって、過ごしやすくなりましたね。日ごとだけではなく、1日の中でも気温の変化があり、体が疲れている人も多いようで、お休みが増えてきました。体調の悪いときは無理をせず、ゆっくり過ごしましょう。

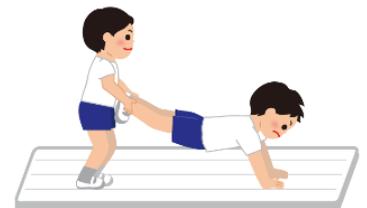


最近、汗だくで長袖を着ている子が多いです！
晴れているときは、体を動かすとまだ汗をかきます。脱ぎ着できる服で調整ができるようにしておくと快適です。

骨が弱っていませんか？



昨年度は、跳び箱で6件も骨折などの病院への受診が必要ながが起きました。なんでこんなに跳び箱はけが多いのだろうと調べたところ、そもそも手で体を支える機会が少なくなっていることが考えられるそうです。生活様式が和式から洋式になって、床から手をついて起き上がる行為が減っていたり、コロナ渦から学校生活に雑巾がけがなくなったりといろいろな原因はあるようです。両手や足を使って前に進む動作（亀さん歩き、トカゲ歩き）や雑巾がけの動作、手押し車などぜひお家でやってみましょう！



成長期の子どもは骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。
成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

- 魚を食べよう
- カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます
- 納豆を食べよう
- カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



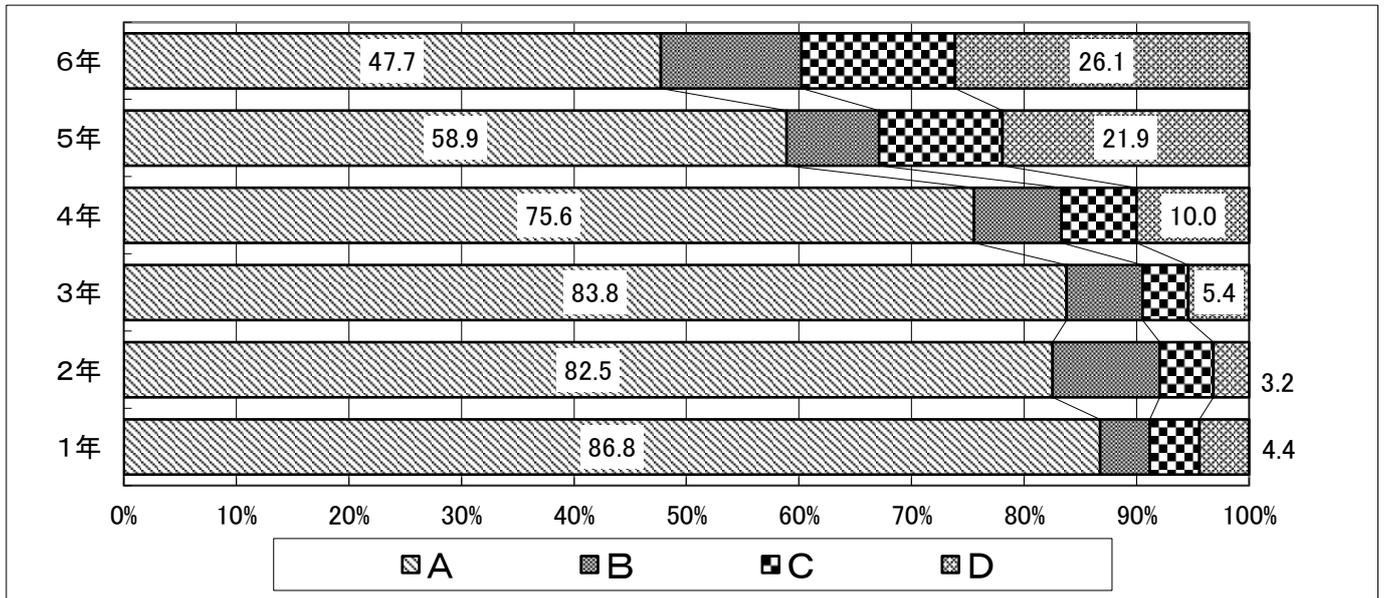
10月10日は



目の愛護デー

ことし しりょくけんさ けっか
今年の視力検査の結果

がくねん 学年があがるにつれて視力低下が見られます。これは例年通りの結果ですが、低学年のA (1.0以上) の割合がもともと低いのが気になります。



まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

前髪はバリア？

最近気になるのは、前髪の長い子が多く、顔の半分隠れている子もいます。コロナ渦でマスク生活に慣れてマスクをとると恥ずかしいと取ることができない子がいるように、顔の半分隠れていたら落ち着くという子もいるようです。私の感覚では絶対邪魔で自分で切りたくなくなってしまうのですが、平気だそうです。前髪を切ってきたら？素敵な顔が見えないよ？と声を掛けます。きっとお家の人にも言われているが、切らないということは、その子なりの何かのバリアなのかなと思うと何度も言うのはかわいそうかなと思ってしまいます。そんな子たちが前髪を切ってくると表情が見えてこんな顔で笑うんだと新鮮で、やっぱり顔がしっかり見えたほうが素敵ですね。自信をもって顔を出せる（心のバリアをとる）手伝いができたらなと思う今日この頃です。