

ほけんだより10月

町田市立小山中央小学校 NO.7 2025年10月号 保健室

寒暖の差に注意!
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



毎日暑かった夏が終わり、過ごしやすい秋になりました。季節の変わり目になると同時に、感染症による欠席が増えています。1日の気温の差が大きいので、着脱しやすい服装で体温調整しながら、これから始まる運動会の練習にむけても体調を整えて元気に頑張っていきましょう! 保健室からたくさん応援しています!

インフルエンザの予防、10月が始めどき



運動会の練習が始まりますね!

大きなけがなく当日をむかえるためには、どんなことに気をつけていけばいいかな? 考えてみよう!

どんなことをきをつける?

気をつけて!

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が不十分になるため

目にいい食べ物クイズ

次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ? (答えは1つではありません)

ブロッコリー ほうれんそう うなぎ



レバー

肉

魚

卵



牛乳

納豆

フルーツ

わかめ



その不調はつかれ目のサインです!



目がしょぼしょぼする... ものがぼやけて見える... 目がかく...

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。
近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。
40℃くらいの蒸しタオル等で、5~10分程度温める。
痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

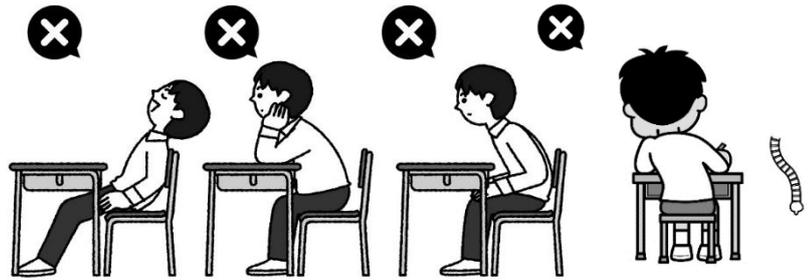
クイズのこたえ **A** 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標
 しせい せいかつ
姿勢よく生活しましょう

クラスに行き、椅子に座っている姿や廊下を歩いている姿を見ると、猫背になっている人が
 おお 多いことに気づかされます。

正しい姿勢を保つことは体幹の筋力を高めると同時にみなさんの成長にとって、とても重要
 です。姿勢が崩れてくると、背骨や内臓に負担がかかります。また体のバランスが崩れてきます。

○こんな姿勢していませんか？



姿勢が崩れてくると・・・
 内臓は圧迫され背骨にも負担がかかります。

○これが、正しい姿勢！姿勢が崩れてきたときは確認！いい姿勢にリセットしよう

<p><座る姿勢></p>	<p><立つ姿勢></p> <p>かべ 壁に背中をあてて 立ったときに、 ①～④がすべて かべ 壁につく状態が ただ 正しい姿勢</p>
---------------------	--

○正しい姿勢だと、いいこといっぱい！

正しい姿勢で過ごすことで、内臓がよく働いたり、背骨が曲がらないといったいいことがあります。ほかにいいこともあります。

- 1. スポーツが上手になる！** 猫背よりも背筋がピンとしている方が、体を動かしやすい。
- 2. 頭がシャキッとする！** 正しい姿勢だと、たくさん息を吸えて、脳がシャキッとする。
- 3. 元気・やる気アツ！** 落ちこんだ時も胸をはって背筋を伸ばせば、元気・やる気が出てくる。