

ほけんだより



町田市立小山中央小学校

NO.7 2024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



10月になり、学校も後期に入ります。毎日暑かった夏が終わり、9月後半からいっきに季節は秋になりました。季節の変わり目になると同時に、体調不良での欠席や早退が増えています。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！

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… 目がかわく…

～取り入れてみよう！

ノーメディアデー～

●ノーメディアデーとは、テレビやスマホ・ゲーム(メディア)をしている時間を減らして、他のことをして過ごしてみよう！という日や時間決めること。目を休めるだけでなく、良い睡眠・ストレス発散にも！

<初級コース>〇〇する時だけ！……ご飯の時は使わない、寝る前は使わない、など

<中級コース>1日〇〇時間だけ！……時間を設定して、ルールを守る。

<上級コース>1日フルタイム！……1日全く触らない！できるかな？

★かわりになにをして過ごす？ 楽しいことを考えよう！

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。

保護者の方へお知らせ

★各種感染症が流行っています。(新型コロナウイルス感染症・マイコプラズマ感染症・手足口病)

朝の健康観察と体調管理をお願いいたします。また、登校時には登校許可書の提出をお願いします。

登校許可書	
医師の証明が必要	百日咳・麻疹(はしか)・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・風疹(三日ばしか)・水痘(水ぼうそう)・咽頭結膜熱(プール熱)・結核・髄膜炎菌性髄膜炎・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・溶連菌感染症
保護者記入	上記以外の感染症は、中央小ホームページ内各種様式等よりダウンロードが可能です。

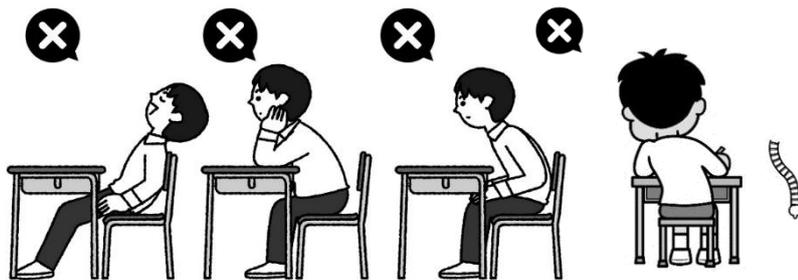
★運動会練習がはじまります。水筒と汗ふきタオルの準備をお願いいたします。

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 せなか 壁に背中をあてて 立ったときに、 ①～④がすべて かべにつく状態が 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。ほかにもいいことがあります。

- 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。