

ほけんだより 10月

令和6年10月4日
志木市立宗岡小学校
保健室

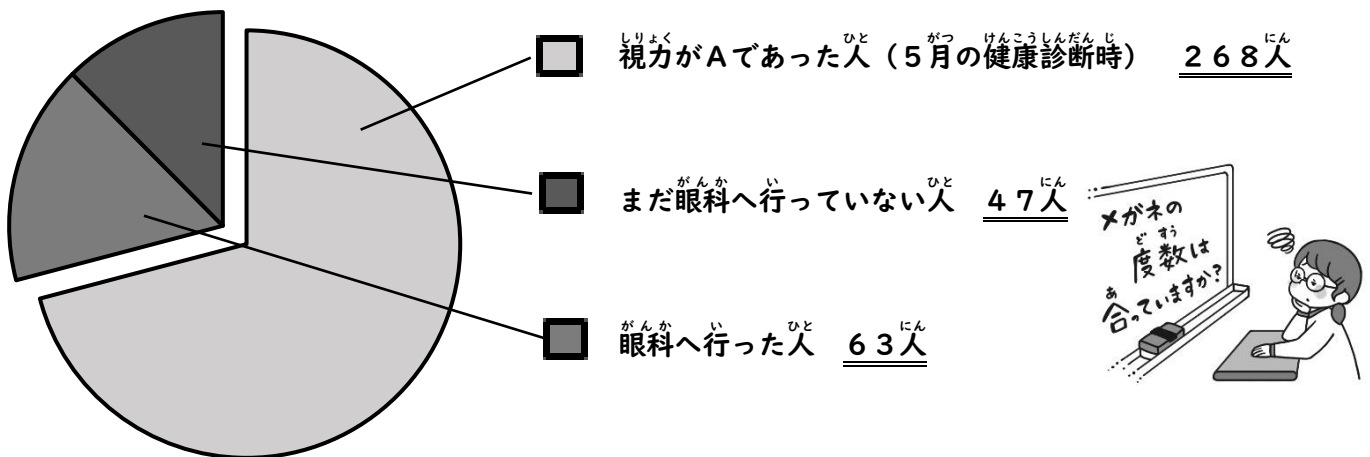
猛暑の夏が終わり、ようやく秋を感じられるようになりましたね。季節の変わり目で天気や気温が不安定な今の時期は、体調を崩す人が増えてきます。気温の変化を衣服で調節したり、手洗い・うがい、規則正しい生活を心がけたりするなど、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

出かけるときは上着を持って



10月10日は目の愛護DAY!

10月10日は、数字を横にすると人の目と眉に見えることから、目の愛護デー（目を大切にして、守る日）だと決められています。この機会に、目の健康について考えてみましょう！下のグラフは、10月1日現在の宗岡小学校全体の視力の治療状況です！5月の健康診断のときに視力がB以下であった110人のうち、眼科を受診した人は63人でした。眼鏡をかけたり治療をしたりしてはっきり見えるようになったら、学習や運動にもっと力を入れることができると思います。また、周りがよく見えていれば、けがや事故なども減らせますよね。まだ眼科へ行っていない人は、早めに受診するようにしましょう！



目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、毎日ゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「良いしせいで」がますます大事になっています。上手なつきあい方を見直してみましょう。

へやを
明るくする



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



目と画面を
ちかづけすぎない



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつ
のときは使わない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかりと意識する

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する

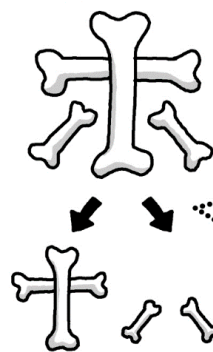


流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

10月8日は「骨と関節の日」



私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などをまもる
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる



骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などのきそく正しい生活が大切です!