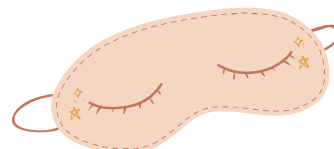


げんきいちばん



2学期が始まって1か月ほど経ちました。季節が変わるこの時期は、体調をくずしやすくなります。10月は運動会がありますね。元気に参加するために体調管理をしっかりしましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう



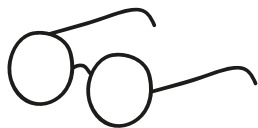
健康診断の結果より

学年が上がるにつれてD(0.3未満)の割合が増えているのがわかります。

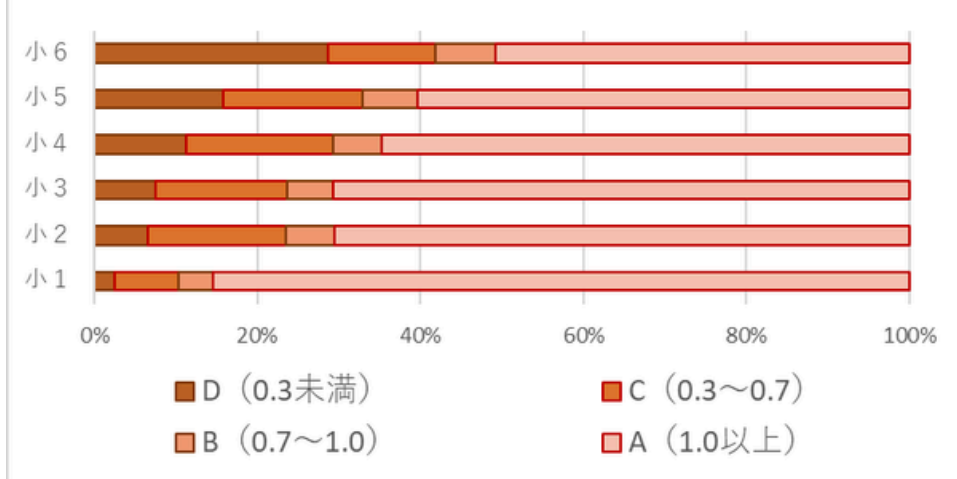
近くの見過ぎで起こる近視

近年の研究から読む、書く、画面を見るといった手元を見る作業が長いほど近視になりやすいことがわかってきました。

特に20～30cmより近い距離で物を見ていると、ピントを合わせる筋肉に負担がかかるだけでなく、目が成長する過程で近視が進みやすくなると考えられています。



視力検査



目をやすめる3つの30

メディア機器は、学習にも人間関係にも欠かせない道具です。完全に禁止するのではなく、どう使うかが最も重要です。タブレットやスマートフォンは「30cm」以上離して使い、長時間の使用は避けて、「30分」に1回は「30秒」程度遠くを見て目を休ませましょう。

感染症情報

2学期の始まりに、胃腸炎症状での欠席が多く見られ、保護者の皆様には、ご心配をおかけしました。現在は感染症の大きな流行はありませんが、インフルエンザも例年より早く流行しているとのことなので、今後も感染症の予防が大切です。

まず、十分な睡眠をとり免疫力を高めること、また、手洗いとうがいをこまめに行うこと、朝の健康観察で体調の変化に早めに気づき、無理をしないことも重要です。ご協力をよろしくお願いいたします。



もうすぐ運動会 ストレッチでけが予防



【太もものストレッチ】

すわったままの時間が長くなると、太ももの筋肉がかたくなり、けがにつながる可能性があります。

- ①片方のひざをまげて足をつかむ
- ②手で足を引き寄せて、かかとをおしりに近づけながらひざを後ろに移動させる。

かべなどに手をつき、体を支えるとやりやすいです



【首のストレッチ】

首の筋肉がかたくなると、けがだけでなく、肩こりや首こり、頭痛につながる可能性があります。

- ①片方の手を反対側の頭に当てる
- ②肩の力をぬいたまま手をゆっくり引く。

肩の力をぬいて肩が上がらないようにするのがポイントです。



きもちになまえをつけてみよう ～こころとからだのけんこう③～

2学期が始まって1か月ほど経ちました。天気や気温が日ごとに大きく変わる毎日、疲れが出やすい頃でもあります。こころとからだの調子はどうですか。もし気になることがある場合は、こころとからだをじっくり見つめてみましょう。

生活

スポーツや外遊びは体力をつけるだけでなく、ストレスを軽くしたり、集中力を高めたりしてくれます。過ごしやすい季節になってきたので、日常的に体を動かすことを心がけましょう。

外で体を動かせない日は、ストレッチをしたり、お手伝いをしたりと、室内でできる運動を見つけてみるのもいいですね。



こころ

マイナスの感情が強くなった時は、「きもち」に名前をつけることをしてみよう。「イライラさん」「悲しいさん」など、自分の感情を客観的にとらえることで、感情にふり回されにくくなります。

また自分のきもちに気付くことで、周りの人にヘルプを出すことにもつながります。助けを求めることは弱いことではなく、問題を解決しようとする前向きな行動です。