

# ほけんだより 10月

令和元年10月3日  
新座市立栗原小学校  
養護教諭 佐藤史織

朝晩が涼しくなり、少しずつですが秋らしくなってきました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋・・・と様々なことに挑戦するのにとてもよい季節です。しかし、こうした季節の変わり目には体調を崩す人が多く見られます。各家庭でお子様の体調管理をしていただき、実りの多い秋にしていただきたく思います。

## インフルエンザ、すぐそばまで来ています！！



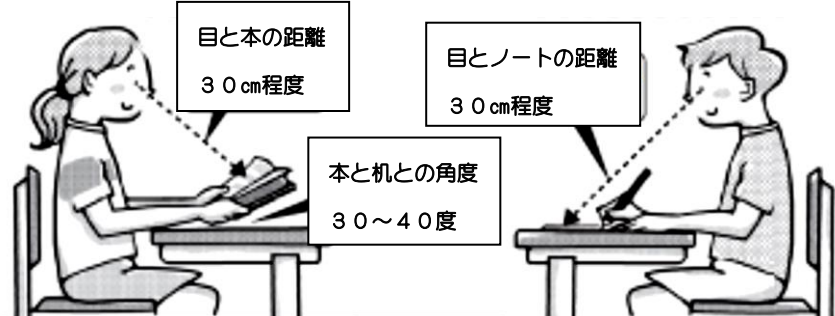
つい先日、五中校区内の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。昨年度も同じくらいの時期に市内で流行の気配があったのですが、今年度はより近い場所での流行です。手洗い・うがいや予防接種などの対策で、うつらない、流行させないように注意しましょう！

## 10月の保健目標 姿勢に気をつけ、目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。日中起きている間、私たちが目から得る情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。そのため、目には想像以上の負担がかかっています。目の健康を保つためのポイントは「姿勢」にあります。授業中や食事中など、背中が丸くなっていたり、机と目の距離がとても近かったりする子どもたちを見かけます。正しい「姿勢」で目の健康を保ち、視力低下を防ぎましょう。

### 目の健康によい「姿勢」

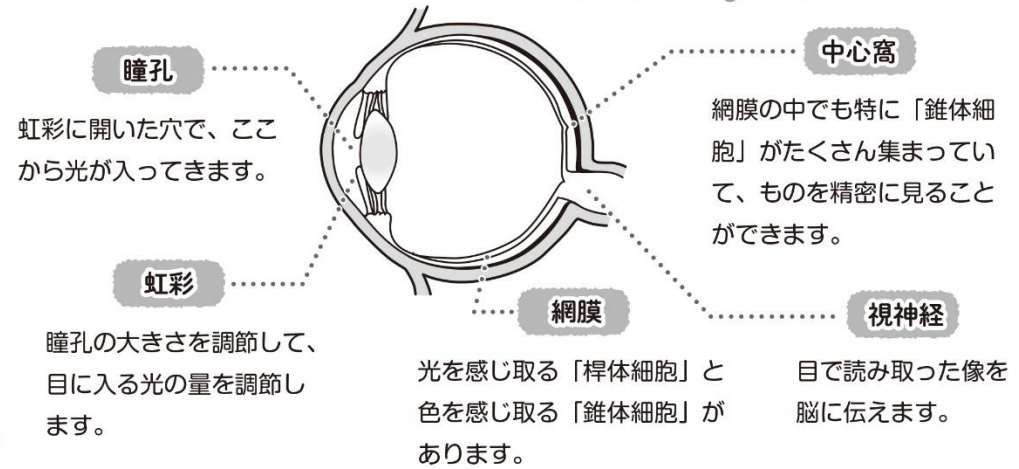
本を読んだり、ノートに文字を書いたりするときは、背筋を伸ばして座り、本やノートを目から30cm程度離すような姿勢にしましょう。



### 視力に関するデータ 栗原小と全国平均

	栗原小 (R1)	全国 (H30)
裸眼視力 1.0未満	21.9%	34.1%
眼鏡使用	9.2%	9.7%

## のぞいてみよう 目のしくみ



## スポーツを思いっきり楽しむために 注意しておきたいポイント4つ

### ✓ 運動前にチェック

今日の体調はどうでしょうか？ 今日の気温に、服装は合っていますか？ スポーツをする場所の環境は整っていますか？

### ✓ こまめな水分補給

運動して汗をかけば水分が失われます。運動中もこまめに水分補給タイムを作りましょう。

### ✓ ウォーミングアップとクールダウンを行う

体に負担がかからないよう、ジョギングやストレッチで体のエンジンを入ってから運動開始。終わったら疲労回復のためにクールダウンを。

### ✓ 痛む個所がないか

ケガをする明らかなきっかけがなくても、運動のし過ぎで筋肉や骨をいためている場合があります。自分の体の声に耳を傾けましょう。

視力を測定したい人は、  
休み時間に保健室へ！



市内陸上大会 10/9(水)  
頑張れ6年生！

