

ほけんだより 10月

令和5年10月10日


東台福浦小学校

保健室

《おうちの人と読みましょう》

トンボが^{おお}多く見られるようになり、^{あき}秋らしい季節となりました。
 日中、^{にっちゅう}過ごしやすい時期でもありますが、^{たいちよう}体調をくずしやすい時期でもあるので、^{うわぎ}上着や^{したぎ}下着を
^{じょうず}上手に^{つか}使って、^{たいちようかんり}体調管理に^き気をつけましょう。
 そして、^{うんどうかいれんしゅう}運動会練習も^{はじ}始まっていますね。^{れんしゅう}練習の^{つか}疲れから^{かいふく}回復するには、^{しょくじ}食事と^{たいせつ}すいみんが大切
 です。^{ほんばん}本番で^{ちから}力が^{はつき}発揮できるように、^{せいかつ}生活リズムにも^き気をつけましょう。

10月11日(水)、身体計測をします！

じかん 時間	がくねん 学年	ちゅういてん 注意点
こうじ 1校時 じはん (8時半～)	ねんせい 1年生 ねんせい 2年生 ねんせい 6年生	<ul style="list-style-type: none"> • ^{たいいく}体育着を持ってきましょう。 • ^{かみ}髪の毛を^{むす}結ぶときは、^{しんちようけい}身長計にあたらないように、^{あたま}頭の横で^{むす}結ぶようにしましょう。 
こうじ 2校時	ねんせい 3年生 ねんせい 4年生 ねんせい 5年生	<ul style="list-style-type: none"> • ^{くつした}靴下は、^{きょうしつ}教室で^ぬ脱いでできます。 • ^{しんちよう}身長→^{たいじゅう}体重の^{じゅんばん}順番で^{はか}測ります。 <p>^も持ち物：^{もの}健康手帳</p>

^{しんちよう}身長は^{たんいん}担任の^{せんせい}先生、^{たいじゅう}体重は^{せんせい}先生が^{はか}測り、^{けんこうてちょう}健康手帳に^{きにゅう}記入していきます。
^{せんせい}先生たちは、^{すうち}数値は^よ読み上げません。^{せんせい}先生が^{たいじゅう}体重を^{きにゅう}記入したら、^{けんこうてちょう}健康手帳を^{ひとりひとり}一人一人に^{わた}渡すので、^{じぶん}自分の^{きろく}記録を^{きょうしつ}教室で^{かくにん}確認してください。また、^{みなさん}みなさんの^{せいちょう}成長の^{きろく}記録を^{ほけんしつ}保健室で^と取らせ
 てもらうため、^{けんこうてちょう}健康手帳は^{かえ}帰りの^{かい}会の^{たんいん}担任の^{せんせい}先生が^{あつ}集め、^{すうじつかん}数日間、^{ほけんしつ}保健室で^{あず}預かります。



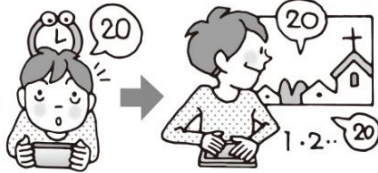
^{すうねん}ここ数年、^{スマホ}スマホや^{タブレット}タブレット、^{ゲーム機}ゲーム機などを使う^{じかん}時間が^{おほ}多くなったこともあり、^{らがんしりよく}裸眼視力が^{みまん}1.0未満の^{しょうがくせい}小学生の^{わりあい}割合が^{ぜんこく}全国で
^{ねんねんそうか}年々増加しています。
^{あすまだいぶくうらしょうがっこう}東台福浦小学校でも、^{じょうがくねん}上学年になると^{けんこうしんだん}健康診断の^{しりよくけんさ}視力検査で^{まえ}前
^{とし}年の^{しりよく}視力より^{ひく}低くなっている^こ子が見られます。
^{しりよく}視力は^{いちどていか}一度低下すると、^{もと}元にも^{もどる}どるのは^{むすか}難しいといわれているの
 で、^め目を^{たいせつ}大切にしたいですね。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときに **20ルール** を覚えておきましょう。

画面を**20**分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを**20**秒眺める

もうすぐ運動会！

練習・本番の前と後も体のためにストレッチ

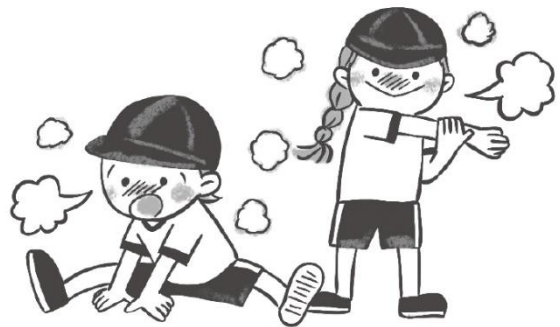
忘れずに

ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

涼しくなっていますが、練習で体を動かすとあせをかくので、水とう・あせふきタオルを忘れずに持ってきましょう。もちろん本番も忘れずに。