



令和7年9月30日
江戸川区立南葛西第二小学校
保健室

暑さが和らぎ、朝晩が過ごしやすくなってきました。朝晩と日中の寒暖差が大きくなる季節です。気温差に体が慣れず体調を崩しやすくなります。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



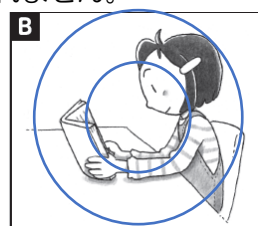
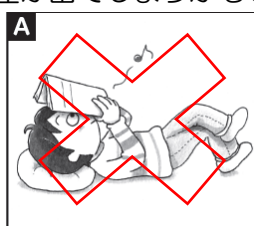
10月の保健目標：目を大切にしましょう。

10月10日の「1010」を横に倒すとまゆ毛と目に見えることから、この日は「目の愛護デー」と呼ばれています。人間の目から受ける情報は約80パーセントと言われ、目はとても大切な器官です。

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、1時間に1回15分程度休憩をとりましょう。その際、遠くを眺めるようにしましょう。



- いい姿勢を心がけましょう。本との距離が近すぎたり、左右で違ったりすると右目と左目の視力に差が出てしまうかもしれません。



- 目の健康のためにバランスよく食べて目に必要な栄養をとりましょう。

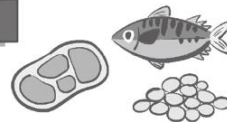
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



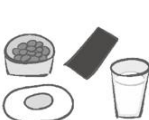
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



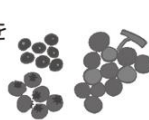
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



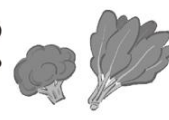
アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



目に優しい生活のポイント

運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動かせません。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



感染症の流行する季節となりました。区内では、インフルエンザや新型コロナウイルスで学級閉鎖する学校が出ています。家庭でも日々の健康観察をよろしくお願いいたします。何か異常があれば、早めに休養を取り、病院受診するようお願いいたします。感染症等の診断が出ましたら、学校までご連絡ください。