



令和8年9月30日  
江戸川区立南葛西第二小学校  
保健室

10月になりました。読書の秋、食欲の秋、運動の秋…秋はいろいろな活動に取り組むのにとってもいい季節です。食べて、運動して、よく寝て大きく成長しましょう。10月は運動会があります。準備運動をしっかりと、けががないようにしましょう。



### 運動で脳が活性化!?

ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステイブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

### 短期的な効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

### 長期的な効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

### 心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動

でも効果があるそうです。暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。

運動で脳が活性化!?

## 治すのは自分!

風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

### 「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。

自然治癒力



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、「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。

## こんなことしていませんか?

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

(保護者の方へ)

区内には弱視通級指導学級がある学校があります。見え方に心配のある子を対象に第四葛西小学校で「目の相談会」が実施されるそうです。

(四葛西小 弱視通級指導学級の案内より引用) 子どもの目に何らかの問題がある場合、幼児・学童期のなるべく早いうちに、見えにくさに対応した支援を行うことはとても大切です。ところが、見えにくさは周りの人にはなかなか理解してもらえず、学習や生活に困難が生じることがあります。この機会に、お子さんの目の見え方についてお確かめください。

もし、視力についてご相談したいこと、学校に知ってほしいこと等ありましたら詳細をお伝えしますので、本校(南葛西第二小)の保健室までご連絡ください。

**感染症に注意!**

本年度はニュース等にもあるようにインフルエンザの流行が早く、江戸川区でも9月上旬から学級閉鎖の学校が複数出ています。本校でも、罹患者や体調不良による欠席が増えてきています。何か異常があれば、早めに休養をとり、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。出席停止になる感染症については、治癒証明書または登校報告書が必要になります。HPにも掲載しておりますので、登校時に持参するようお願いいたします。