

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
南葛西第二小学校
保健室

朝晩が涼しくなり、ほんの少し“秋”が感じられるようになりました。日中はまだまだ暑い日が多いですが、これからの時期は少しずつ1日の気温差が大きくなっていくので、衣服の調節がしやすいよう工夫をしましょう。



10月の保健目標：目を大切にしましょう



毎日使っている大切な目！
みなさんも運動した後などに休憩するのと同じように目も休憩が必要です。目について考えてみましょう。

まばたきは目の休憩
目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。
実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。
ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



運動会に向けて...

子供たちから運動会の練習の話が聞こえてくるようになりました。そろそろ本格的に練習が始まる時期。この時期に保健室に来室する理由が多くなっていくのは“筋肉痛”。特に体を動かした日の夜は、お風呂でゆっくり疲れをとったり、ストレッチしたりしてみるといいですね。

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいます。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する

際に炎症が起り、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



おねがい

9月は体調不良や感染症で欠席・早退する子が多く見られました。これからの時期、例年お子さんの体調不良等で早退の連絡をする機会が多くなります。日中、必ず連絡のつくようお願いいたします。また、早退の際は、早めのお迎えにご協力をお願いします。

ご協力をお願いします

