

ほけんだより 10月

南風原町立翔南小学校

保健室

令和3年10月8日発行

季節は秋になり、朝夕は、少しずつ涼しく感じてきました。今月から運動会に向けての練習が、はじまりました。この時期は、運動会練習後に「足が痛い」「気分が悪い」などで保健室に来室する人が増えてきます。毎日朝ごはんを食べる、早寝早起きをしてしっかり睡眠をとって、ケガや熱中症などに気を付けて元気に頑張りましょう。



運動会にむけて気をつけたいこと

② すいみんをしっかりとうろう

疲れが残っていると、ケガや体調不良を起こしやすくなります。早めに寝るよう心がけましょう。



① 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のパワーのみなもと。きちんと食べてくるようにしましょう。



③ 手足のつめを切ろう

つめが伸びたままだと、人をケガさせたり自分のつめが割れてしまったりします。きちんと確認しておくようにしましょう。



⑤ 準備運動をしっかりしよう

油断が大きなケガにつながります。しっかり準備運動をし、練習には落ち着いて真剣に参加するようにしてください。



④ こまめに水分をとろう

こまめに水分補給し、熱中症にならないよう気を付けてください。水筒も忘れずに持ってきてきましょう。



10月8日は

〇〇には何が入るかな？

ヒント

強い〇〇に必要なのは…

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

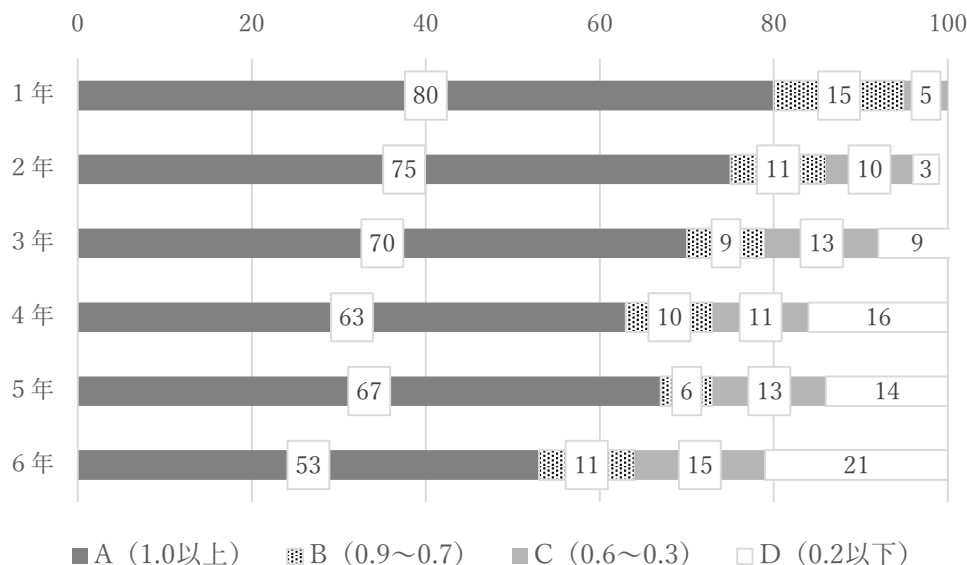
目の健康について



近年、視力低下が低年齢化傾向にあります。そしてその原因の一つに「生活習慣」が考えられます。また、コロナ禍で、スマホやゲームの使用の時間が増えています。さらに「1人1台端末」の学びも始まり、ますます眼の健康について気がかりとなりました。せっかくの機会ですので、ご家族で普段の生活を見直して目について考えてみましょう。

*1人1台端末の学びについて「ご家庭で気をつけていただきたいこと」として文科省より資料提供がありましたので、配布しております。ぜひご覧ください。

令和3年度 視力検査結果（5月）



5月の視力検査結果よりC・Dの判定の子は、日常の学校生活で見えづらと感じていると考えられます。

視力検査結果、C以下だった人にはお知らせを出しています。

「視力」はお子さんが持つ大事な能力のひとつですので、良い状態を保てるように、早めに医療機関を受診しましょう。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q せっけんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわにせっけんがよく行きわたります。

Q いちばん洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q てあらいににかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

てあらいのポイントはこの6つ



ゆびさき 指先

ゆび あいだ 指の間

て 手のひら

いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

*10月11日～15日は、「せいけつ週間」です。学級ごとに、ハンカチを持ってきた人数を調べ、児童保健委員会が集計・発表します。

感染症予防の基本は、手洗いです。手洗いをした後に清潔なハンカチで手を拭けるよう毎日持参についておうちの方でもご協力ください。