

ほけんだより

かつこう
10月号



藤沢市立羽鳥小学校 保健室 2024年10月

9月中頃までは真夏の暑さが続きましたが、だんだんと涼しく秋らしい日が増えてきました。朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調をくずしやすくなるので、上着やおりものなどで調節しましょう。

秋といえば、食よきの秋、スポーツの秋、読書の…など、秋だからこそ楽しめることがたくさんあります。みなさんも秋を感じながら、今の時期を楽しんでみてくださいね。

現在羽鳥小では、手足口病が少ししています。口の中、手のひら、足の裏などに発疹が現れ、3～7日で消失するものです。発熱する場合があります。出席停止ではありませんが、症状が重い場合は受診をお勧めします。

うんどうかい
もうすぐ運動会！



たの
楽しく元気に

うんどう
運動するために

すいみん
睡眠



しょくじ
食事



卓寝早起きをしましょう。

つかれたときやたくさん運動した日はいつもより早く寝ましょう！

ごはんや肉・魚、野菜などバランス良く1日3回とりましょう。特に朝ごはんをしっかりとって運動するためのエネルギーをつけましょう！

じゅんびたいそう
準備体操を
しっかりと



こまめに
すいぶん
水分をとる



むいをしない



けがをしないために、しっかり準備体操をしましょう。
くつのひももしっかり結んで運動しましょう。

運動前・運動中・運動後にこまめに水分をとりましょう。

体調がよくないときはすぐ先生に伝えましょう。
まだ熱中症にも注意が必要です。

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかな!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。



10月の保健目標 目を大切にしよう！

はとりしょう らがんしりよく み じどう
羽鳥 小の裸眼視力（めがねをかけないで見る）が1.0なかった児童は、435
にん ぜんたい
人で全体の45%いました。この遠くが見えにくくなる「近視」の人が、昨年より
も増えていきます。

近視（遠くが見えづらくなること）の原因は？

- ① タブレットやスマートフォン、ゲーム機など近くを連続して見ること
- ② 外での活動時間が減ること

近視が進むとどうなるの？

近視には近くが見えやすいというメリットもありますが、近視が進むと目の構造が変化して、将来目の病気にかかるリスクが高くなる可能性があります。

すでに近視になってしまっている場合は定期的に眼科で検査を受け適切なアドバイスをもらうようにしましょう。

近視の予防に役立つ生活習慣は？

① 近くをみる際には、「30-30-30」！

ちか
近くをみるときは
30cm以上離そう



30分見たら30秒目を
休ませよう



② 屋外で過ごす時間を増やしましょう！

屋外の太陽光に含まれる「バイオレットライト」が近視の進行を抑えるということ、近視予防のためには1日2時間は屋外で過ごすことが研究からわかっています。「バイオレットライト」は午前中の太陽光に多く含まれるため、特に午前中に屋外に出ることがおすすめされています。日陰で過ごすもりの日に外に出たりしても効果があります。

