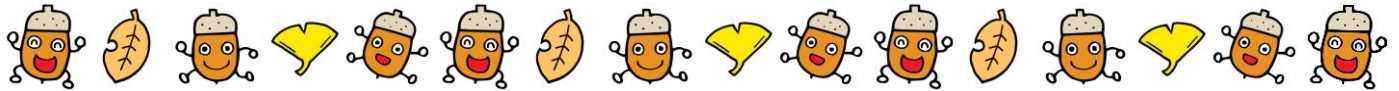


ほけんだより 10月

<10月の保健目標>目を大切にしよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂につかることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。



朝霞五小9月の平均身長・体重

	身長(cm)		体重(Kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	120.4	117.3	22.2	21.5
2年生	124.8	125.2	24.6	25.0
3年生	132.7	130.8	30.5	28.0
4年生	137.1	138.5	32.9	31.9
5年生	141.9	144.8	37.0	36.3
6年生	150.0	149.8	41.7	40.3

先日、身体計測結果を配付しました。「平均値と比べて小さい、太っている」など不安になる必要はありません。みなさんの体は日々成長しているので、正しい食生活、運動習慣を身に付けることで健康的な体格になります。しかし、学期毎の変化を確認して差が広がっていくような場合は、他の病気が隠れていることもありますので、病院で相談しましょう。

9月19日（火）に保健集会がありました。

児童保健委員会で「けがの予防」について発表をしました。

保健室には、1日約20人のけが・病人が来室しています。5小では、どのようなけがが起こり、どうすればけがを予防できるのか、保健委員が考えました。

クイズやけがが起こりそうな場所（階段・曲がり角・教室のドア）などをあげ、正しい廊下や階段の歩き方や授業前にゆとりをもって授業の準備をする等の予防策を発表し、けがの啓発を呼びかけました。



10月10日は「目の愛護デー」

5小では、毎週水曜日の朝“2分間、「目の体操」を実施しています。今月は、特に『目』の健康について、一人一人が普段の生活を振り返り、目に優しい生活を心がけましょう！！

目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



ね
「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



やす
ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときはつか
を使わない



め がめん
目と画面を
ちかづけすぎない



ある
「歩きながら」は
ぜったいダメ！



スマホネックに なっていない？

さいきん、くび、かた、こ、せなか
最近、首や肩の凝り、背中
のこわばり、腕のしびれが気
になっていませんか？ それ
は、スマホネック（ストレ
ートネック）の症状かも！
スマホネックとは、本来、
緩やかにカーブしてつな
がっている首の骨



が、まっすぐになってしまっ
ている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪
さです。たとえば、スマー
トフォンを使っていると、
つい無意識に下を向いて
しまいます。長時間、そ
んな猫背の状態であると、
首や肩、背中に大きな
負担がかかってしまうの
です。

気になる人は、ときどき首
を回したり、肩のストレッチ
をしたりして、体をほぐし
ましょう。