

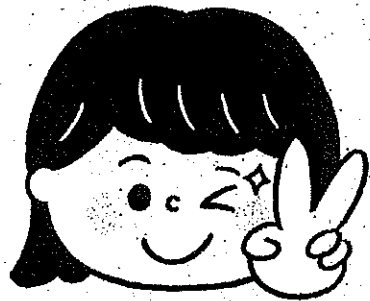
ほげんだより 10月

令和4年10月
名古屋市立万場小学校
保健室

夏のころに比べて、すいぶんひる暑が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようにもなりました。秋から冬へ、これからもっと気温が下がりますが、特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。「ぬぐ」「着る」がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をチェックして、急な暑さ・寒さによる体調不良をしっかりと予防したいですね。

10月10日は目の愛護デーです。目にやさしい生活、できているかな？

目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

9月の身体測定の結果です

～万場小学校の平均値～



上段：身長 (cm)

下段：体重 (kg)

1年		2年		3年		4年		5年		6年	
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
120.3	119.1	123.4	124.5	129.8	131.6	135.2	135.4	141.3	144.1	145.6	147.7
22.8	22.4	25.2	26.2	29.6	29.8	32.5	31.2	37.0	35.8	39.0	40.1

平均値はひとつの目安です。身長と体重のバランスがとれていることが大切です。

運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。

お勧めは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。

また、朝の光も心と体をリラックスさせてくれます。朝起きたら、まずカーテンを開け、お日様の光を浴びて、元気に一日をスタートすることができると思います。



毎日使うものだから

鵜や鷹などの鳥が獲物をねらうときのするどい自づきのように、熱心にものを探そうとする様子を表すことわざに、「鵜の目鷹の目」というものがあります。同じように私たちも毎日、目をたくさん使っていますね。スマートフォンでインターネットを見たり、ゲームをしたりすると、目は特に疲れます。また、気づかないうちにまばたきが減り、目が乾燥しやすくなります。ですから、休けいしたり早く寝たりして休ませることが大切です。

10月8日は「骨と関節の日」

私たちの体にとって、骨はとても大切な役割を果たしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムを蓄える



骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です！骨にも生活習慣が関わっているのです。