

# ほけんだより 10月



中部中保健室

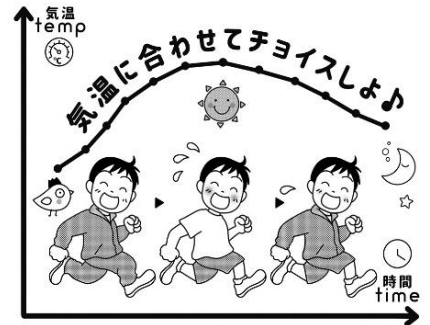
## 寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



10月になりましたが今年は残暑が続き、日中と朝晩の寒暖差もあり、完全には秋を迎えられていないような感じがしますね。

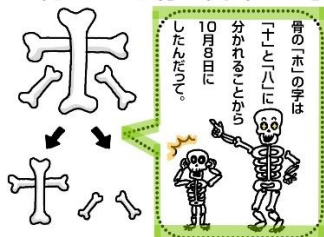
まだ夏プロの期間中ですが、天候によっては日中でも肌寒く感じる日があるかもしれません。ジャージを持ってきたり、中に1枚着たりして自分で体温調節ができるようにしましょう。過ごしやすい季節ではありますが空気は乾燥してきます。水分補給も忘れないようにしましょう。



10月には煌鳩祭があり、体育の部ではさまざまな競技が行われます。熱中症とともに、いろいろな怪我にも気をつけてほしいと思います。最初に行う中部中体操にしっかり取り組み、からだを温めておくことで怪我の防止にもつながります。部活やクラブチームでも怪我をすることがないように、普段から準備運動やストレッチを忘れることなく行うようにしましょう。

学校の管理下での怪我に関して病院受診した際は、日本スポーツ振興センターの保険が適用される可能性があるのでお知らせください。まだ書類が手元に残っている保護者の方がお見えでしたらご提出をお願いします。

## 10月8日は「骨と関節の日」



## ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する

## 「関節」も意識して



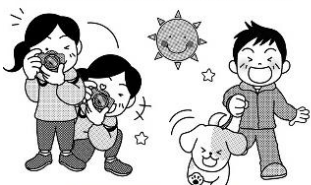
入念に準備しよう

## 🌟👁️ 10月10日は目の愛護デー 👁️🌟

夏から暑い日が続いているため、帰宅後や休日は部屋にこもってスマホやタブレットを使い込んでいた人も多いのではないのでしょうか。昨年の学校保健委員会では「視力とメディアの関係」について取り上げましたが、2・3年生は目を守るための方法を覚えていますか？「スマホや電子機器を使うこと＝視力低下を招く」ということではありません。長時間同じ距離で画面を見続けることが原因です。適度に休憩を取り目を休めたり、使用環境を整えてから使うようにしたりしましょう。低下した視力は基本的に回復しません。『目は一生もの』です。

秋になり外の景色も少しずつ変わります。スマホは置いて秋を探しに行ってみてはどうでしょうか？🍁

### 屋外活動を増やす。

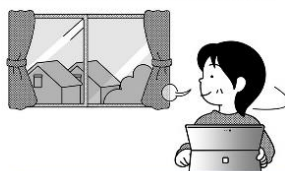


いちばんのおススメ♪

## 近視が急増!? コロナ禍で

近視予防のために、やってほしいこと

### 時々、遠くをながめる。



画面から目はなす時間を作ろう♪

### 明るい部屋で。



手元だけでなく、部屋全体を明るく♪



スマホは横使いが おススメ♪

## ぜんぶわかる? 👁️👁️ 目のことわざ

①～⑤の( )にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーフェクト!

①目は( )ほどにものを言う ②( )の目にも涙



③( )から目薬 ④目から( )へ ⑤目の上の( )



ぬける



- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうとうとしもの、目ざわりでじゃまなものこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと