



げんきっこすはらっこ



令和7年10月1日
須原小学校 保健室
No.9

今年の夏は、暑い日が続いていましたが、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。この時期は、朝と夜の気温差も大きく、体調を崩しやすいです。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。



「あつい」から「さむい」へ… 季節の変わり目です

夏に比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに少しずつ涼しさを感じられるようになりました。そろそろ半袖から長袖へ「衣替え」の時期です。



秋から冬へ。これからさらに気温が下がりますが、とくに朝晩はひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、急に気温が上がったりすることもあります。

「脱ぐ」「着る」がしやすい服装ですごしたり、天気や気温の予報をチェックしたりして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかり予防できるといいですね。



けがを予防する3つのポイント

① 朝ごはんを食べる



② 準備運動をしっかりする



③ 体を休ませる



もうすぐ 持久走記録会！



自分のベストをめざそう！

持久走記録会では、順位やタイムも大切ですが、「最後まであきらめずに走りきる」「去年より少し長く走れた」など、自分なりの目標に向かって努力することがとても大切です。



苦手でも挑戦して
がんばったね！



最後まで
走りきって
すごいね！

朝ごはんで元気にスタート！

朝ごはんをしっかり食べて、体にエネルギーを届け、力を発揮できるようにしましょう。

【おすすめの朝ごはんの例】

- ごはん + みそ汁 + 卵焼き
- パン + ヨーグルト + バナナ

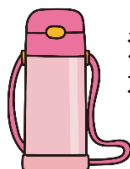


走ったあとは、体にやさしくケアをしよう！

クールダウン



走ったあとにすぐに止まらず、少し歩いて呼吸を整えると、心臓や体の負担を減らすことができます。



水分補給

汗をかいたあとは、水分を取るようにしましょう。



ストレッチ

ふくらはぎや太ももなどの筋肉をやさしく伸ばすと、疲れが残りにくくなります。

10月10日は



「目の愛護デー」です！



私たちは周りの様子を知るときに、「見る」「聞く」「味わう」「においを嗅ぐ」「触る」の5つの方法で知ろうとします。その中でも、人は『目で見ること』で87%の情報を得るといわれています。その大切な目を守るために、目によい生活を心がけましょう。



近視・視力低下が増えています！

令和6年度学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の小学生は37.9%、中学生は61.2%、高校生では71.6%に達しており、年々増加傾向にあります。さらに魚沼市の保健統計では、小学6年生の裸眼視力1.0未満の割合が54.8%と、半数以上の児童が視力1.0未満であることがわかりました。

視力低下の原因は・・・

近年、近視が増えているのは、環境による影響が大きいと考えられています。



①外遊びが少なくなった
スポーツなど外で遊べる
時間・場所が減った



②近い距離を見ることが増えた
・スマートフォンの普及
・姿勢の悪さ、画面との距離が近い



③睡眠のとり方が変わった
・寝る時刻が遅くなった
・睡眠時間が減った



視力を守る生活習慣の工夫

① 屋外で過ごす時間を増やす

1日2時間以上の外遊びが、近視の進行を抑える効果があるとされています。

② スマホやタブレットの画面との距離は30cm以上

「ひとひじ分の距離」を意識しましょう。使うときの姿勢も大切です。

③ 20分ごとに目を休ませる「20-20-20ルール」

20分画面を見たら、20フィート(約6m)先を20秒見る習慣をつけましょう。

④ 就寝1時間前は画面を見ない

ブルーライトは睡眠の質を下げ、目の疲れも回復しにくくなります。



「目」のクイズ



人間の約350倍も明るくものを見ることができる動物はなんでしょう？

A.トラ

B.ネコ

C.コウモリ

D.フクロウ



1 学期の視力検査の結果、視力が B 以下だった人に受診のお知らせを配付しています。

受診していただき、メガネが必要なのか、レンズ交換が必要なのか、専門の先生に診てもらってください。



※フクロウは人間の約350倍も明るくものを見ることができる動物です。