

すこやか

令和4年8月30日

No.6

東白川小学校保健室



2学期がはじまりました。楽しい夏休みを過ごせましたか？

さて、2学期には運動会があります。暑い中、外に出て練習をすることもあります。熱中症にならないように予防をしましょう。



生活チェックがはじまります！

8月30日～9月5日までの1週間、生活チェックを行います。夏休みモードから切りかえて、正しい生活リズムを取り戻しましょう。これからは運動会に向けて練習もはじまり、体は自分が思っているよりも疲れてしまいます。正しい生活リズムで過ごすことが、運動会で自分の力をめいっぱい発揮できる近道かもしれませんね。

食習慣と体力

私たちのもつ能力のひとつである「体力」は「生活習慣」と大きな関係があります。たとえば生活習慣で代表的な「食習慣」と体力には、深い関係があります。しっかりバランスのとれた食事をとれば、そのエネルギーがみんなの動く力に影響します。実際にしっかり朝食を食べてきた人ほど、体力が高いことが調査によって判明しています。ご飯をしっかりと食べて、全員で悔いのない運動会にしたいですね！



9月9日は救急の日！

9月9日は救急の日と言われています。スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守る・・・。どれもケガの予防のために大切なことです。

さまざまな予防法がありますが、その中でも一番大切にしてほしいことは、自分で危険を予測することです。日頃からの心がけで、一人ひとりがケガをふせいでくださいね。

右の図をつかって「危険予知トレーニング」をしてみよう。全部で4つあります。4つ全てみつけることができるかな？



自分でできる! 応急手当 3つのポイント



① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
<p>+ すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>+ 目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う</p>	<p>+ やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>+ つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</p>	<p>+ 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>+ 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>

メディアコーナー

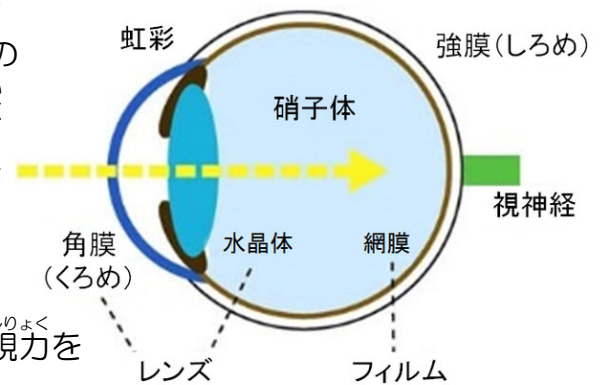
メディアを使うと視力が悪くなるってほんと?

目(眼球)は「ものを見る」ための器官で、約24mmの球状で、おおまかに分けて、角膜(くろめ)・強膜(しろめ)・水晶体・虹彩(ちゃめ)・硝子体・網膜からなっています。

目は、近くを見るときは近くに、遠くを見るときは遠くにピントを合わせています。このとき目のレンズ(水晶体)の厚さを変えてピントを合わせるのが、レンズを支える毛様体筋という筋肉です。近くを見るときはレンズを厚く、遠くを見るときはゆるんでレンズを薄くしています。

みんなは、近くを見て過ごしていませんか?
長い時間近くを見ていると毛様体筋の緊張が続くため、視力を調節する力が弱まり、それが続いて視力が悪くなってしまいます。

遠くを見ると目がリラックスするので、勉強を頑張った後や、ゲームをした後、長時間近くを見続けることがないように、窓の外を見てみるなど目を休ませてあげましょう。



おうちの方へ

夏休み中にこんなことはありませんでしたか?

① 大きなケガや病気をした。 ② 新たなアレルギー症状がでてきた。 ③ 緊急連絡先が変わった。

☆何か心配なことや気になること等がありましたら、お知らせください。

☆治療や受診を済ませた方は、「勧告書」や「証明書」の提出をお願い致します。

健康診断について

いつも、教育活動にご協力いただき、本当にありがとうございます。

2回目の歯科健診を10月14日(木)に行います。それに伴い、事前アンケートを実施します。9月中旬から下旬に事前アンケートを配布しますので、ご協力宜しくお願いします。