

ほけんだより 10月号



令和 8 年 10 月 2 日
練馬区立北原小学校
養護教諭 小川 奈緒子

朝晩は涼しく、過ごしやすい季節になってきました。しかし、日中は気温が上がると暑いと感じることもあります。脱ぎ着しやすい服装で、体温調節を行いましょう。

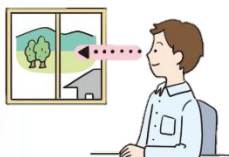
また、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。気付かないうちに疲れがたまってしまうので、いつも以上に体調管理を心掛けましょう。



10月10日は目の愛護デー

皆さんはふだんから目に優しい生活をしていますか？大切な目の健康を守るために、日ごろから次のことに気を付けましょう。

- ☐ 長時間、スマホ画面やテレビなどを観ない
- ☐ 時々目を休めたり、遠くを眺めたりする
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 夜、寝る前にスマホやゲームをしない



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まりました

10月24日(土)の運動会に向けて、練習が始まりました。次の5つのポイントを意識して、安全に、楽しく本番を迎えられるようにしましょう。

- ① 朝ごはんをしっかりと食べよう
- ② つめは短く切ろう
- ③ 運動の前後、運動中はこまめに水分補給をしよう
- ④ 準備運動をしっかりとやろう
- ⑤ 汗をかいたらハンカチやタオルで拭こう



こむらがえりが起きたら

こむらがえり = 足がつること

こむらがえりは、ふくらはぎや足の裏、太ももなどに起こる筋肉のけいれんです。寝ているときや、激しい運動中、筋肉を使いすぎた後に起こりやすく、激しい痛みがあります。

こむらがえりになった時は、

①水分をしっかりとる ②マッサージをして筋肉を和らげることをしましょう。

カリウムやカルシウム、マグネシウムが不足していることも原因のひとつとして考えられているので、食事にも気を付けましょう。



こまつな、ぎゅうにゅう、わかめなどを食べると良いです

保護者の皆様へ

これから運動会の練習が始まり、体を動かす機会が増えます。水筒とタオルを毎日持たせてください。また、十分な睡眠と朝食をしっかりととり、生活リズムを整えていただくようお願いします。