

保健だより 10月

高松市立花園小学校
令和元年10月号

10月に入っても雨や台風が続いています。突然の気候の変化もあるようです。天気予報も参考にしながら、突然の雷や大雨の時は、無理をせず身を守る方法などを家族で話し合っておきことも必要かもしれませんね。また、暑くなったり涼しくなったり、気温差に体の調節がうまく合わせにくく、かぜをひきやすくなったり調子を崩しやすくなったりするなる時期でもあります。寝具や衣服の調節をこまめにしましょう。インフルエンザにかかる人も県内で出ています。手洗い、うがいはしっかりしましょう。

肌着をきちんと着る



○ 今月は「目の愛護デー」があります



10を横に倒すと、眉毛と目に見えることから、10月は目の愛護デーがあります。目を大切にする生活習慣をこの機会に見直してみましょう。

○ 学校保健委員会を開催します

今年の5月25日、世界保健機関(WHO)がゲーム依存は病気であることを認定しました。このことを受けて、学校でもテレビ・ゲーム・スマホの使い方について、全校生と保護者の皆さままで考える機会を持ちます。

講話は、檀紙幼稚園の園長をされている、土居薫先生です。土居先生は、ゲーム依存などについて、いろんな学校で講話をされていらっしゃるようです。とても貴重な話を伺える機会です。**10月27日(日)9時10分より体育館で行います(バザーの日です)**。ぜひ、寄ってください。



研修報告再び！「免疫力はアップできる！～ある小学校の実践発表より～」

全校生が260人程度の学校の報告です。この学校では、毎日欠席者がいる、保健室来室者が多いという課題があり、それを改善するために、免疫力をアップさせる取り組みを始めたそうです。

体温に注目！ ①体温が1℃下がるだけで免疫力が30%低下する

②体温が低いと、血流が悪くなることで、免疫力が低下する

自分が元気な時の体温が何度か知っていますか？最近では低体温と呼ばれる35℃台の子どもが増えていそうです。もしそうなら、免疫力に影響があるということです。

体温を上げるためには？

①バランスの良い朝食をしっかり食べる

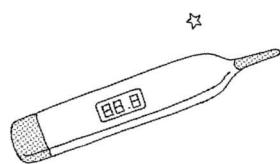
②よく噛んで食べる

(口周辺の筋肉を鍛え、口呼吸から鼻呼吸へ)

③日々の運動量を増やす

④きちんと寝る(体を作るのも、治すのも睡眠中)

この小学校では、3年間この取り組みを続けたことで、開始前は、低体温の児童が76%もいたが、それを35℃台の体温の児童0人になったそうです。体温は朝の測定と決めていたようです。かぜをひきやすい時期です。ぜひ、ご家庭でも体温計測から始めてみてください。



バランスのよい食事



しっかり睡眠



適度に運動



シリーズ⑤ 学校で毎朝していること

前回の「ちから」のエクササイズはいかがでしたか。今回も「大きな1回より、小さな毎日」でやってみましょう♪



今回のエクササイズは、「バランス」のエクササイズです。同じ位置で姿勢を保ち続けることは、とても難しいことです。できる位置から少しずつ膝を挙げていきましょう。写真の協力は、健康向上委員会の5年生です。それでは、今月もLet'sエクササイズ！

このポーズの説明をします。

- ☆両手の平は、「しせい」のエクササイズの時のように上に挙げる。腕は耳の後ろまでがポイント
- ☆足は、直角に曲げるがポイント、股関節、膝、足首の3カ所を直角に曲げる

です。



このままの姿勢で、**2分間キープ**をします。両方の足とも同じようにできるかな？

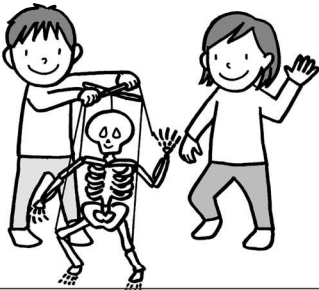
難しい方があれば、体にゆがみがあるかも！？肘について座っていない？いつもバックをもつ手が同じじゃない？など**自分のクセを振り返る機会**にしてください。

簡単にできた人は、安全に気をつけながら、目をつぶって2分間にチャレンジしてみてください。



床につけた足をしっかり踏ん張り、足を2分間同じ位置で保つことは、結構難しいです。今回のエクササイズも、「しせい」「やわらかさ」「ちから」のエクササイズでついた力を使って行うエクササイズでした。次回は、「最終目標」のエクササイズをお届けします。

骨と関節の日



10月8日は

知っていますか？ ストレートネック

●ストレートネックとは

●スマートフォン・携帯電話・携帯ゲーム機などを使うときは…



正常な状態



ストレートネック

首の骨は頭を支えるために緩やかなカーブになっていますが、いつもうつむき気味の姿勢をとり続け、まっすぐな状態が続くと、首の痛み・肩凝り・頭痛などを引き起こすことがあります。このまっすぐな状態を「ストレートネック」といいます。



・姿勢に気をつけよう（機器は目の高さ）

・長時間使わないようにしよう

・ときどき、伸びなどの体操をしよう

10月17日～23日 薬と健康の週間



●薬は自然治癒力を助けるものです

わたしたちの体に備わっている「自然治癒力」の働きを助けるのが薬の役割です。そのため、日ごろから自然治癒力を高めるための生活を送り、安易に薬に頼らなくてもよいような体作りをしていくことが大切です。



●薬を買うときはお店の人（薬剤師）に相談しましょう



●薬（口から飲むもの）を使うときの注意

説明書をよく読みましょう。

いくつ飲むのか？

何回飲むのか？

いつ飲むのか？



ただいま



外出の後

10月15日

世界手洗いの日

いただきます



食事の前



トイレの後

スッキリ

アルコールも活用しよう！



いろいろな病気の予防のために、しっかり手を洗いましょう。