

# ほけんだより

令和5年9月29日  
西東京市立住吉小学校  
校長 小林 宏  
養護教諭 平松 真理

残暑がやわらぎ、涼しい秋の風を感じるようになりました。外で体を動かすことが気持ちよい季節ですね。学校では、住吉スポーツDAYに向けて練習をする児童の姿がみられます。住吉スポーツDAYを全力で楽しむよう、けがや体調管理に気をつけましょう。運動中だけではなく、運動前や後の体のケアも大切です。

## 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

※「つめ」は運動前に要チェック！つめが伸びていると、服や体にひっかかりやすく、自分だけではなく、お友達にもけがをさせてしまうことがあります。



## 感染症対策・体調管理にご協力をお願いします

現在、東京都ではインフルエンザにかかる人が増加しています。新型コロナウイルスにかかる人も4・5月ごろより増加しているようです。

インフルエンザは例年、12月から3月にかけて流行しますが、今年は季節を問わずにインフルエンザが発生しています。手洗い、生活習慣を整える、咳エチケット、換気など、コロナ禍の生活ですっかり身についたと思いますが、もう一度意識して取り組んでみてください。

また、10月は昼間と朝晩の寒暖差が激しく、疲れやすいです。体調を崩しやすい時期でもあります。寒暖差による疲れがたまると、特に心当たりがないのに体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。寒暖差疲れにおすすめの対策は、ゆっくりお風呂につかることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休めることや、ご飯をしっかり食べることも大切です。自分の体を労りましょう。

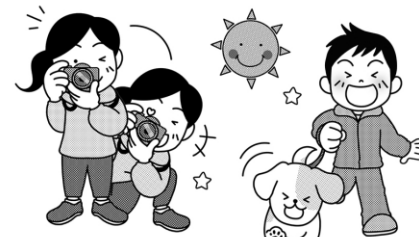


## げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました

2学期の「げんきいっぱいカード」はどうでしたか？長い夏休み明けということもあり、生活リズムを整えることに苦労した人もたくさんいたようです。特に、テレビ・ゲームの時間、スマホやタブレットなどを使う時間を守る事が難しかった人が多くいました。スマホやタブレットは現代人には欠かせない便利な道具となっています。子どもも大人も当たり前に使っており、「全く使わない」ということはとても難しいでしょう。カードでも触れましたが、夜にスマホなどを使っていると眠りにくくなる場合があります。さらに、テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなどの電子メディアは目の健康とも大切なつながりがあります。

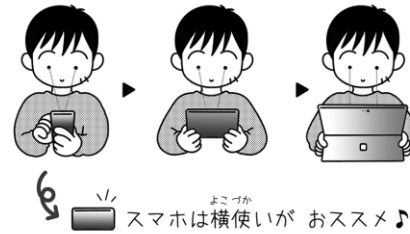
コロナ禍を経て、家の中で過ごす時間が増えたことにより、子どもが家で電子メディアを使う機会も増えていきます。「どうやって使えばいいのか」をよく考えて電子メディアと付き合っていけるとよいですね。

### 屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

### できるだけ大きな画面で。

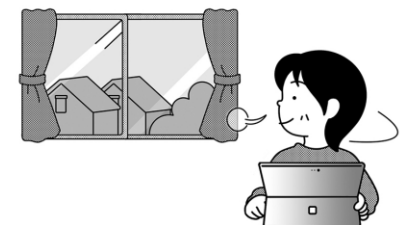


スマホは横使いが おススメ♪

## 近視が急増!? コロナ禍で

やってほしいこと  
近視予防のために

### 時々、遠くをながめる。



画面から目を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♪

「げんきいっぱいカード」の原本を、学校ホームページに掲載しています。カードの期間外でも、生活リズムが気になるとき、体調を整えたいときなどにご活用ください。

掲載場所: TOP ページ→スクールライフ→保健室から→げんきいっぱいカード

## ☆10月10日は目の愛護デー 目のことわざクイズ☆

①～③の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、ことわざを完成させましょう！

- ①〔 〕の目にも涙      ②〔 〕から自薬      ③目の上の〔 〕



- ☆答え☆  
①鬼  
②二階  
③たんこぶ