



# ほけんだより



令和6年10月10日  
鳴子小学校 保健室  
10月号  
おうちの人とよみましょう

朝晩過ごしやすくなり、校庭の木々が少しずつ色づいてきました。  
学校では、鳴子小学校最後の学芸会の練習で、大きな声で歌ったり、踊ったり、演技したりしていて、皆とても頑張っていて、当日が楽しみです。  
しかし、大きな行事の前で、疲れがたまっているかもしれません。  
疲れているなど感じたら、早めに寝る等の御声掛けをお願いします。



<10月の保健目標>

## 目を大切にしよう

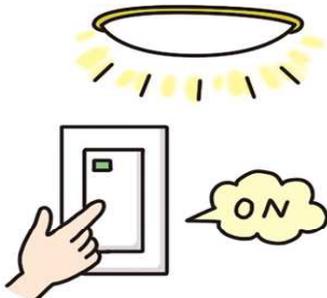


### 目と姿勢を守る!

#### ～スマホ・ゲームとの付き合い方～

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切にすること」や「姿勢をよくすること」がますます大事になってきます。この機会に家庭でルールを決める等、付き合い方を改めて見直してみてもいいでしょうか？

#### 部屋を明るくする



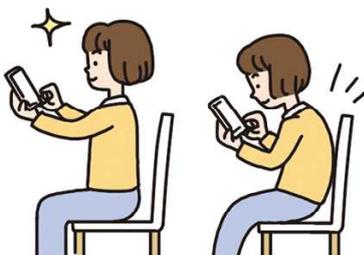
#### 時々休む (1時間に15分位休憩)



#### 目と画面を 近づけすぎない



#### 姿勢に気をつける



#### ごはん、おやつの際は 使わない



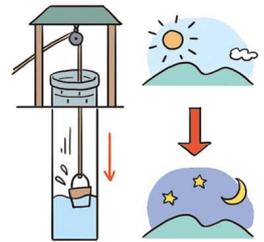
#### 歩きながら使わない



## 10月の保健行事予定

月 日	検診項目	対象学年	場所	注意事項
10月17日(木)	身体測定	1~4年生	保健室	○服装は運動着の半袖・短パン
18日(金)	身体測定	5・6年生	保健室	

### 気温の変化に御注意を!



「秋の日はつるべ落とし」という言葉を御存じでしょうか。“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

実際に夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようになりました。衣服も半袖やノースリーブから、そろそろ長袖の出番かな、と感じているかもしれません。

これからどんどん気温が下がってきますが、特に、朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また、一方で1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時期の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気(気温)予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防できるよう御配慮をお願いします。

### スマホネックに気をつけて!

首や肩の凝り、背中のコわばり、腕のしびれが気になる事はありませんか?

それは、スマホネック(ストレートネック)の症状かもしれません。

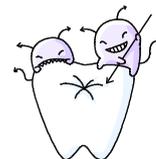
スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。



例えば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる時は、時々首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。



### お知らせ

秋の視力検査の結果、視力がB(0.9~0.7)・C(0.6~0.3)・D(0.2以下)の場合(受診報告が出ていない人のみ)と歯科検診の結果、むし歯があり受診報告が出ていない人にお知らせを配付しました。どちらも早めの受診をお勧めします。

なお、すでに受診して治療中、あるいは治療が終了している場合でもお知らせをお渡しする場合があります。その場合には「お知らせ」用紙にその旨と現在の状況をお書きいただき、学校までお知らせください。(その場合は保護者の方の記入でかまいません。)