10月 ほけんだより

令和８年 10 月１日
NO、７
尾田蒔小学校　保健室

運動会の練習、みな真剣に取り組んでいます！当日、みなさんが輝く姿がとても楽しみです♪6年生は、仲よし体育祭もあります。体のケアをしっかりとしながら、全力を出しきってほしいと思います！また、今年は、涼しい日・雨の日も多く、感染症の流行も早くなっています。生活習慣を整えることが、感染症予防・頑張る力の土台になります！芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋（食べすぎ注意）を、全力で楽しみ、心と体を元気にしていきましょう。

運動会・仲よし体育祭では、たくさんの力が育ちます！



運動で脳が活性化!!

運動で脳が活性化⇒
短期的な効果：血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く!
長期的な効果：筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促されます!
※心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果あり。



ベートーベンは歩きながら作曲し、スティーブ・ジョブズは散歩しながらアイデアを考え、
村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうですよ。

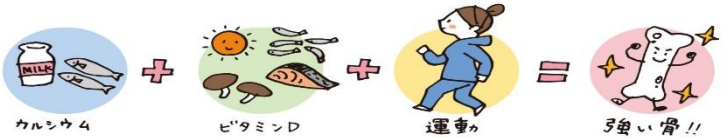


一生の骨の強さは十代で決まる!?

骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。
骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃をピークに達した後は年齢とともに減っていきます。
将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

骨量を増やすポイント

- **カルシウムをとる**：骨の材料になります
- **ビタミンDをとる**：カルシウムの吸収を促します
- **日光に当たる**：体内でビタミンDが生成されます
- **運動をする**：骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります



もっと運動が好きに、得意になるために

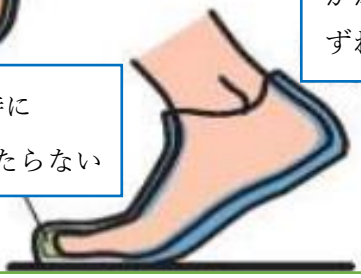
① 足に合った靴を履く
・靴の幅と足の幅が合っている



足指が十分に動かせる
ゆとりがある

かかとがずれない

運動時に
つま先があたらない



JES 日本教育シューズ協議会 HP より引用

②土踏まずを育てる
⇒土踏まずは遊びの中でも育てることができます!

土踏まずの役割
・クッション　・バネ
・バランスをとる　・体を支える

・足と指の握手　・足指じゃんけん　・いもむし歩き





10月の保健目標：目を大切にしよう！心の健康を考えよう！

スマホ老眼に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

お願い① できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすと近視になりにくいと言われているよ！
熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



10月10日は 目の愛護デー



文部科学省：目の健康を守るための啓発資料２より引用

屋外で２時間以上過ごす！！
＊近視の発症リスクも、近視度数の進行も抑えられるよ！！

お願い② 長い時間、近くを見続けないでね！



１０月２１日（水）：第２回歯科健診があります！（全学年）＊6年生：よい歯のコンクール！

歯みがきカレンダー・歯の染め出しテスト：10月14日（水）朝～10月18日（日）夜まで

＜おうちの方へ＞　○朝晩の気温の変化が激しくなり、毎朝の服装に迷う時期になってきました。上着を持たせるなどの衣類の調整をよろしくお願いします。また、気温も下がり、大きな行事（運動会）が終わると、気力の落ち込み等が出ることも多くあります。生活習慣を整えていただくとともに、一緒に○○の秋を楽しんでいただき、ご家庭で心の充電をお願いします。