



ほけんだより

令和2年10月9日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

朝晩は冷え込むようになり、もう秋の空気を感じるようになりましたね。暑かったり、寒かったりすると、からだもうまく対応できず、風邪を引きやすくなります。汗をかいたら冷える前に汗をふき、「寒い」と思ったら体を温めるようにするなど、体を冷やさないように心がけられるといいですね。もちろん、手洗いも忘れずに！

持久走記録会に向けて

持久走の記録会に向けて、持久走の練習が始まっています。安全に、気持ちよく走れるように、次のことに気をつけてもらえると嬉しいです。自分のペースを守りつつ、納得のいく記録が出せるよう、保健室も応援していますよ！



① よく寝る

睡眠不足は体力・やる気を下げる原因になります。早寝早起きをして、疲れを残さず、元気に参加しましょう！

② 朝食を食べる

おなががすいたまま走ると、エネルギーが足りなくなって、次のような症状が出る場合があります。
・気持ちわるい・ふらふらする・体が思うように動かないなど。朝食はしっかり食べましょう。

③ 準備体操をする

自分の力を100%出すには、まず、体を温めて、筋肉と関節を動きやすくすることが大切です。準備体操は、からだ(筋肉)をあたため、ねんざや肉ばなれを防ぎます。走ったあとも、ストレッチをするのがオススメです。疲労回復に効果があります。

～ ～ ～ **走る前におうちの人と一緒に確認しましょう！** ～ ～ ～

1 運動靴のサイズはあっていますか？

18歳までは、半年に0.5cmほど大きくなります。「最近よく転ぶかも？」

というのは、サイズが合わないサインかもしれません。



2 運動靴の底はすりへっていませんか？

靴底のすりへり、剥がれ、かかとの潰れなどのダメージがある場合もそろそろ交換が必要です。

10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活を心がけていますか？いつも大活躍の目ですが、実は乾燥したり、疲れたりするとトラブルが起きやすいです。目の働きを知って、目を大切に過ごしていきましょう！

ものをみたり、
光を感じたり
するよ。

見るものの距離によって、
ピントを調整しているよ。

眼球と、その周りにある
「まぶた」や「まつげ」など
からできているよ。
眼球の一番外側にある
角膜と(黒目のところ)と
強膜(白いところ)があるよ。



目えちゃん

出る量が少ないと
ドライアイになるよ。



なみだくん

悲しくなると、あふれて
きちゃう。いつも
は、眼球の表面を
うるおして、汚れから
守ってくれるよ。

コロナウイルスを始め、目からばい菌が入ってしまうこともあります。かゆかったり、眠かったりしても、水で洗うなどして、なるべく目をこすらないようにしてほしいです。

き 気をつけよう！ ゲーム・スマホ依存症



夜おそくまで、ゲームやスマートフォンをしていると、なかなか生活のリズムが取り戻せません。その状態が続くと「スマホ依存症」になってしまう場合があります。



【ゲーム・スマホ依存にならないための約束】

- ① ゲームやスマホは時間を決めてやろう！
- ② 家族や友だちと話す時間を大事にしよう！
- ③ ネットだけでなく、運動などをしてストレスをためないようしよう！

ス…スマホ…



季節の変わり目で、子どもだけでなく保護者の方も疲れが出てきていると思います。
何かありましたら、保健室に相談してくださいね。