

ほけんだより



しろ西
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



令和7年10月 宇都宮市立城山西小学校

秋の色が濃くなってきました。過ごしやすい天気で、外で遊ぶのにちょうどいい季節です。

運動会や陸上競技大会に向けても、たくさん体を動かして、色々なスポーツにチャレンジしてみるのもいいですね。万全の状態に参加するために、けがをしないよう準備運動を真剣にやるのが大切です。

もうすぐ運動会!! 運動会に備えて次のことを心がけよう

スポーツの秋

けがに気をつけて、思い切り体を動かしましょう

運動の前には

- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・つめを切っておく
- ・ウォーミングアップをする



運動中は

- ・水分をこまめにとる
- ・途中に休けいを入れる
- ・具合が悪くなったら無理をしない



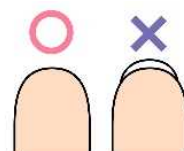
運動のあとは

- ・ストレッチをする
- ・早めになる



必ず「つめ」を切っておこう!

つめがのびていると、自分だけでなく、友達を傷つけてしまうことがあります。手のひらから見て、つめが見えない程度の長さが目安です。



10月10日は 目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。普段から目の健康に気をつけて、一生使う目のことを大切にしましょう。下の URL には、大切なポイントがまとまって載っています。読んでみてください。

(児童向け) https://www.mext.go.jp/content/20240730-mxt_kenshoku-000031776_11.pdf

(保護者向け) https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000037357_02.pdf

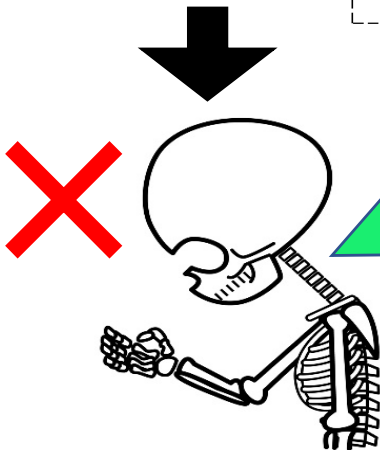
体が成長する学童期は眼軸(眼軸)も伸びていくため、近視を発症しやすいと言われており、小学生のうちから正しい姿勢で過ごしたり、画面などを見るときは部屋を明るくしたり、視力低下を予防するような習慣を身につけていきましょう。

ストレートネックを知っていますか？



ストレートネックとは、ゲームやスマホを見るために下を向いたまま長時間過ごすことで、頭の重さにより、本来曲がっているはずの首の骨が、まっすぐになってしまう状態のことです。

姿勢が悪くなるだけでなく、首の痛みや肩こり・頭痛・イライラなどの心身の不調を引き起こします。他にも、悪い姿勢ですごしていると、けがのリスクが増えたり、側弯症（背骨が曲がったまま成長する病気）や、目の見え方にも影響したりします。



×首の骨の曲線がなくなり、まっすぐ（ストレート）になっている。

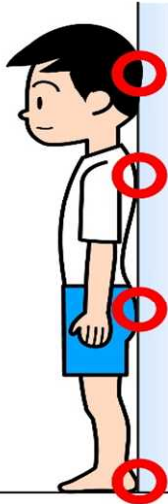


○首の骨は、頭の重さを支えるために少し曲がっていて、体の真上で頭を支えている。

小学6年生の頭の重さは
約4kg!

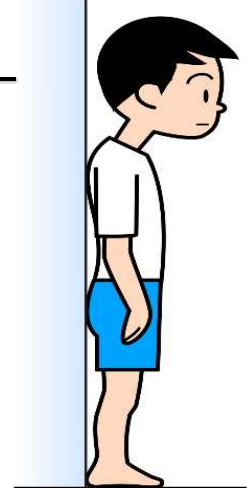


自分でチェックしてみよう！



【頭が壁につかない人は要注意！】

- ④ 自然に頭が壁にくっつければ大丈夫
- ③ 肩甲骨を壁につける
- ② おしりを壁につける
- ① まず、かかとを壁につけて立つ

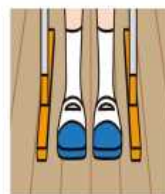


よい姿勢で過ごす

- ① 深く息が吸えるので、脳がよく働き、集中できる（やる気になる）
 - ② 筋肉がきたえられて、やせやすくなる
 - ③ 視力低下の予防になる
 - ④ 見た目がカッコいい など・・・
- 心と体にいいことがたくさんあります！！

合言葉で正しい姿勢を覚えよう！

すわったときのよい姿勢



ペタン
足が床についている



グー
おなかとせなか
グー2こぶん



パー
机と目のきより
パー2つつ分