

さわやか

ゆいの杜小学校 ほけんだより10月号

発行：令和7年9月29日 保健室

☆お家の方と一緒に読んでください。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」…。秋は色々な○○の秋と呼ばれるものがあります。秋は過ごしやすく、何をしても心地よいことから○○の秋という言葉が多くあります。みなさんも自分の秋を見つけてみましょう。

10月25日(土)には、運動会もありますね。本番で力を発揮できるように、体調を整えましょう。



視力検査の結果をくらべてみました。

10月10日は『目の愛護デー』。4月に実施した視力検査の結果を以下にまとめました。

グラフ①

R7 視力・全国比較

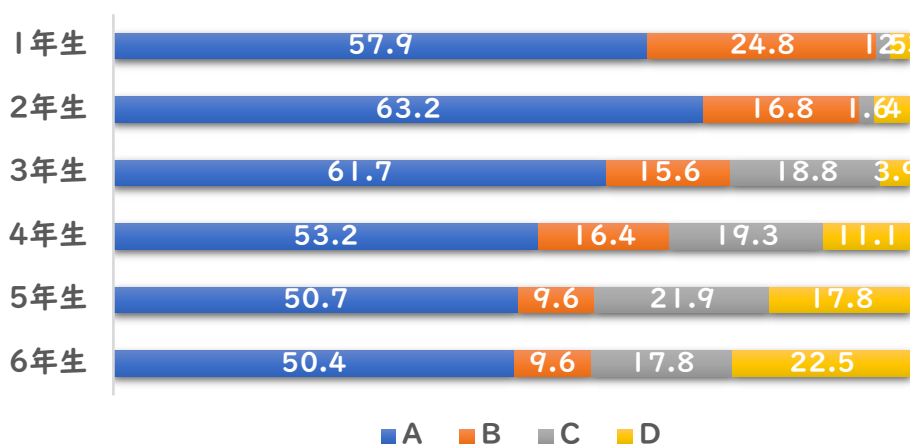


グラフ①は本校の結果を、栃木県、全国の平均値と比較したものです。A(1.0以上)の割合が少なく、県の平均より9.2%低い結果となりました。一方、B(0.7以上1.0未満)、C(0.3以上0.7未満)の割合が多いことが分かります。

この結果から、本校の児童の約半数が視力に課題が見られると言えます。

グラフ②

ゆいの杜小 学年別



グラフ②は本校児童の視力を学年別に比較したものです。学年が上がるにつれ、視力A以上の児童が減少し、視力Dの児童が増加していることが分かります。

視力低下にはさまざまな要因がありますが、要因の1つとして長時間近くを見続けることがあります。

視力低下を防ぐために自分ができることを考えてみましょう。

目を大切にしよう～こんな生活していませんか～



こうしよう!



こうしよう!



こうしよう!



10月25日(土)は運動会!

10月25日は運動会ですね。練習の成果を発揮できるように、体調を整えて本番に備えましょう。運動をするときは、次の3つのことをよく守ってください。

①こまめな水分補給…

暑さは少し和らぎましたが、日差しが出るとまだまだ暑い日が続きます。こまめに水分をとって、熱中症を予防しましょう。

②タオルやハンカチで汗を拭く…

汗をかいたままにしていると体が冷えてしまいます。汗をそのままにしているのも気持ちが悪いですよね。毎日忘れずに持ってきてきましょう。

③準備運動をしっかり行う

運動前には準備運動が必要です。理由を下に載せました。自分の力を最大限発揮するため、しっかり準備運動をやりましょう。

準備運動をなぜするの?

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリット

メリットいっぱい
の準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

