

# ほけんだより10月

平成30年10月30日  
向山小学校 保健室

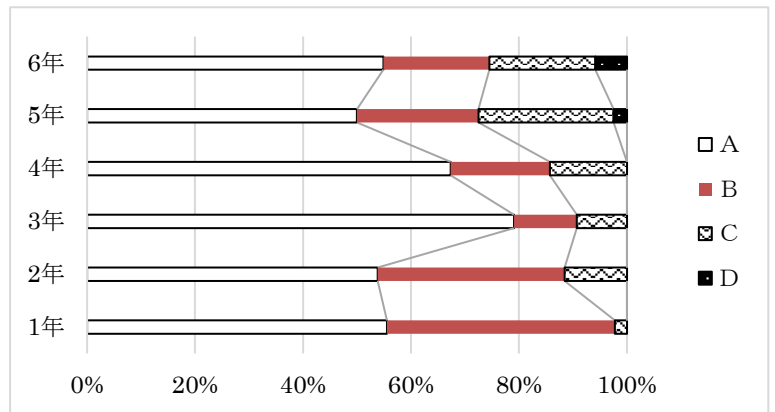
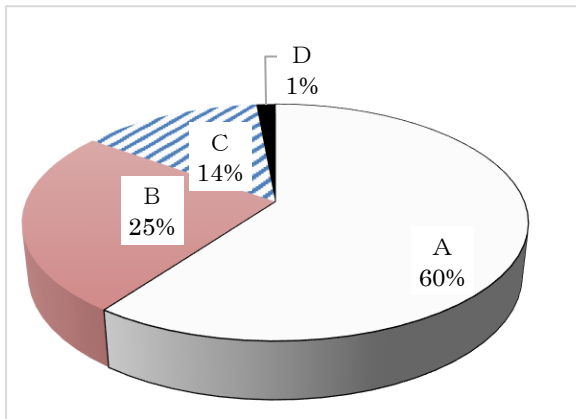
～明るく☆仲良く☆根気よく～

おうちの人といっしょによみましょう。

秋も深まり、読書や学習、運動に絶好の季節です。校庭では毎日元気に遊ぶみなさんの姿を見ることができます。1日の中での気温の差が大きいので、衣服の調節をしながら体調に気をつけて過ごしていきましょう。

## 全校児童の視力のようす

(A: 1.0以上, B: 0.9~0.7, C: 0.6~0.3, D: 0.3未満)



学年が上がるにつれて、C以下の人が多くなっています。また、Bの人が低学年に多いのも心配なところですが、目は朝から晩までものを見ていて、とても疲れています。視力の低下だけでなく、目のけがにも気を付けて日頃から目を大切にする生活を送ってください。

## テレビゲームとけんこ



30分やったら、  
10~15分休む



1時間の  
1日の時間を決める

画面と目を  
できるだけはなす

テレビの画面  
2メートル以上

携帯ゲーム機  
30センチ以上



暗いところではやらない



無理な姿勢ではやらない

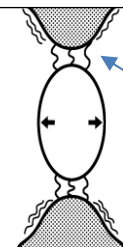
近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉が働き続けます。すると筋肉が固くなり、近くのものしか見えなくなってしまいます。これを近視といいます。ゲームに限らず、勉強や読書でも、やりすぎや、がんばりすぎは近視の原因になります。目を休ませながら生活をしましょう。

遠くを見るとき



リラックス

近くを見るとき



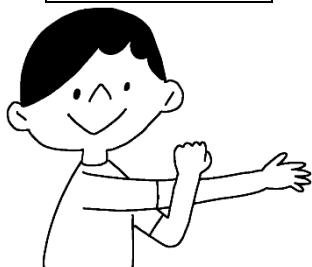
緊張(かたい)

## やってみよう！ストレッチ

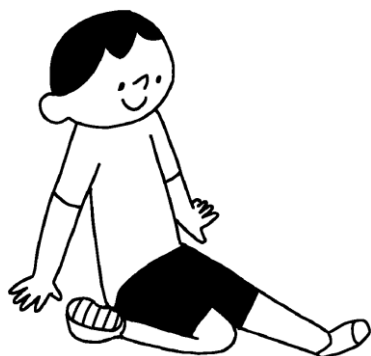
外で運動するのが好きな人が多い向山小のみなさん。たまにけがをしてしまうこともあるかもしれませんが。

ストレッチは体を柔らかくする、けが予防のためのウォーミングアップ、クールダウン、リラックス、疲れから早く体を回復させる効果があります。ぜひやってみてください。ひとつの動きを10秒ずつやってみてください。

かた、うで

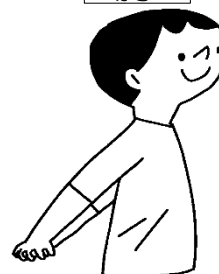


うでをのばし、もう一方のうででおさ  
えながら自分のほうに引っ張ります。



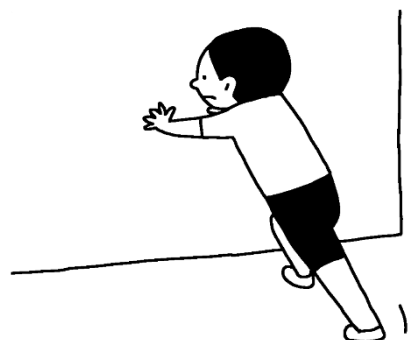
あし  
足をのばしてゆかにすわり、片足のひ  
ざをゆっくり曲げます。

むね  
胸



せなかのうでを組んで、ななめ下に  
引っ張るようにして、胸を前に  
出します。

あし  
足

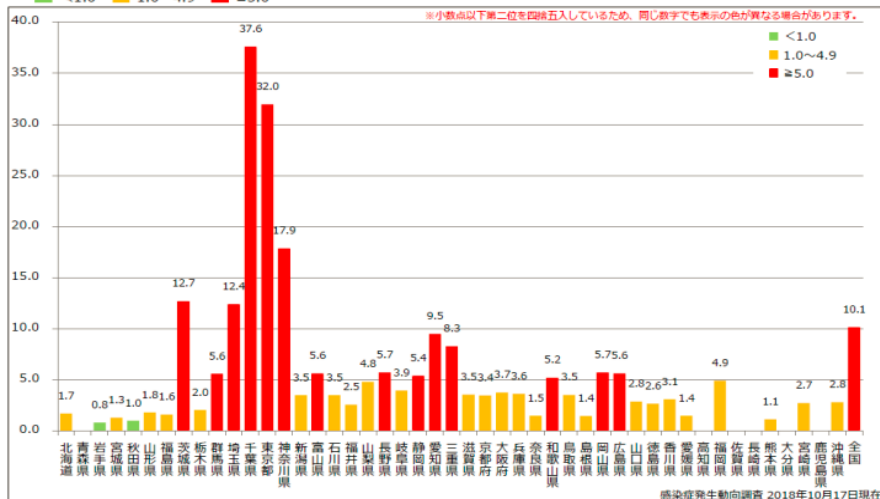


うでをのばし、もう一方のうででおさ  
えながら自分のほうに引っ張ります。

### 8. 都道府県別人口百万人あたり風しん報告数 2018年 第1~41週 (n=1289)

Reported rubella cases per 1 million population by prefecture, week 1-41, 2018 (as of October 17, 2018)

■ <1.0 ■ 1.0~4.9 ■ ≥5.0



出典：国立感染症研究所

### 気を付けたい病気

#### ～風疹～

現在、風疹の患者数が全国的に増えています。

風疹は、発熱、発疹、リンパ節の腫れ（耳の後ろや首など）が主な症状です。

予防接種を受けることで発症を防ぐことが可能です。現在、1歳と小学校入学前の2回の予防接種が行われています。お子さんの予防接種歴をご確認ください。