

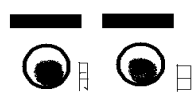
ほけんだより 10月号

令和7年10月 一宮市立木曽川東小学校

おうちの人と読みましょう。

日中も少しずつ涼しい日が増え、外遊びができる日も増えてきました。運動会の練習も始まっています。病気やけがなく、当日を迎えられるよう、生活リズムを整えて過ごしましょう。

大切にしているかな？あなたの目



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。

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。

10月10日は目の愛護デー

読書や勉強で目が疲れたら目のストレッチをしよう！

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

首を鳴らすとどうなる?

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？

実はこの首、骨が鳴っているわけではなく、関節の中にてきた泡がはじける音だと言われています。

指を鳴らすのは大きなケガにはつながりなく、いといわれていますが、大事な神経や大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出てしまったら心配です。もし鳴らしたくなら思い出してみてください。

食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。

かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり、薄く切ったりりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

保護者の方へ

- ①学校では、先月から全学年の視力検査を実施しております。受診が必要な人には後日「受診のおすすめ」を配付しますので、眼科で指導を受けていただくよう、よろしくお願いいたします。
- ②9月は体調不良で来室した児童が94名いました。「のどの痛み」を訴えて来室する児童が多いように感じました。気候も涼しくなっており、コロナやインフルエンザなどの感染症も増えてくる時期です。「はんかち」、「ティッシュ」、予防のための「マスク」は常備し、必要なときに使用できるよう今一度ご家庭で確認をお願いいたします。