

ほけんだより 10月

2024.10.3
一宮市立浅井中学校
保健室

天気もよく気持ちよく過ごせる秋になると、食べ物が一段とおいしく感じられますね。そう「食欲の秋」がやってきました！秋が旬（＝一番おいしい時期）の物を食べて、「実りの秋」を楽しみましょう。

秋の野菜は夏野菜よりも水分が少ないので、味が濃く、甘みも強いのが特徴です。また秋の魚は、産卵前で脂がのっていておいしいですよ！寒い冬に向けて栄養をたっぷり摂りましょう。



まもなく体育祭！ケガや事故に注意しましょう！

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝ごはんをしっかりと食べておく

具合が悪いときは無理をせず休む

十分に睡眠をとっておく

水分をこまめに補給する



実施前後にウォーミングアップとクールダウンを行う

普段、運動をしていない人はもちろん、運動をしている人でも、いつもと違う活動で思わぬケガをすることがあります。自分が万全な状態で運動に臨める状況なのか、確認した上で、体育祭を楽しめるとよいですね。

足にあった靴をはこう！



- check point!
- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
 - かかとの周りがしっかりしている
 - つま先の部分に余裕がある
 - 靴底がやわらかい

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。

準備運動のメリット



■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。



10月10日は「目の愛護デー」

目にやさしい生活はできていますか？

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

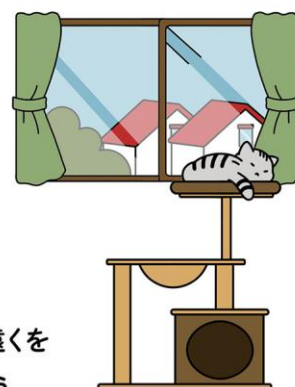
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

*視力検査の結果がB・C・Dの人に「受診のおすすめ」を配付しました

最近、黒板や遠くの文字が見えにくいことはありませんか？
眼鏡やコンタクトレンズの度数はありますか？

きちんと“見える”ことは勉強やスポーツ等、様々なパフォーマンスの向上に影響しています。

「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに眼科で相談しましょう。



衣替えについて

まだまだ熱中症に注意



浅井中は、「衣替え」の期間を設定していません。その日の天気や気温に合わせた服装を、選びやすくするためです。

天気予報を確認して、半袖か長袖を選んだり、涼しくなった時に着るためのブレザーやジャージを持ってきたりして、自分で工夫して衣服を調節しましょう。