

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

11月に入って、朝晩気温が下がり、寒さを感じるようになりました。登下校する際に、背中を丸める姿が見られます。

姿勢が悪いと・・・

- ①肩が前にくすることで胸が広がりにくくなり、酸素を取り込む量が減り、脳の働きに影響がでる。
- ②関節の動きが限られ、関節を痛めやすくなる。
- ③肩こり、腰痛、疲れやすい、集中力低下が起こりやすい。

正しい姿勢

- ①あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立つ。
- ②寒い時は手袋を使う。ポケットに手を入れない。（背筋が丸くなる、けがの回避動作ができない）
- ③足を引きずるように歩かない。足をしっかり上げる。サイズの合った靴を履く。



自分の姿勢を見て、チェックしよう

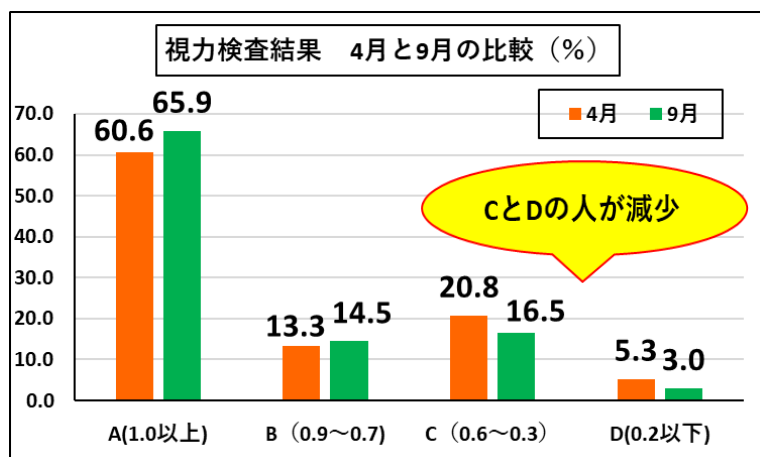
（腸にやさしい生活をしよう）

大腸には、約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとって良いバランスを整えることです。腸内環境を整えるために下記に気をつけましょう。チェックして改善しよう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）
- ☐ ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）



視力検査結果 4月と9月の比較



9月の視力検査の結果をAA以外の人に渡しました。今回、「視力検査結果のお知らせ」をもらわなかった人の結果は、AA（裸眼、もしくは矯正で両目ともAの1.0が見える）です。

左のグラフは、矯正視力と裸眼視力で、左右で視力の悪い方の統計です。例えば、矯正視力(A)(B)であれば、Bの人数に含まれています。

4月と9月の視力検査を比較すると、裸眼視力、矯正視力がAとBの人が6.5%増え、9月はAとB合わせて80.4%と良い結果となっています。1学期実施の「目の健康トレーニング週間」の取組が、大中学生の目の健康意識の向上につながっていると思います。黒板の字が見えにくくなったら、学習に影響がでることもあります。早めに受診し、現在の視力の状態を知ることが大切です。

歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中

での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかりと歯をみがく、だらだら間食しないなど、歯の健康を守りましょう。

保護者の方へ～食物アレルギー対応について

学校給食の食物アレルギー対応については、食物アレルギーをお持ちのお子様を含めたすべてのお子様がより安心・安全な給食時間を過ごすことができるように、国や県の食物アレルギー対応指針等に準じて対応しています。

昨年調査した「食物アレルギーに関する調査」は今年度以降、在校生全員に行いません。今まで食物アレルギーの管理をしていなかったが、食物アレルギーの症状が急に出てしまい、学校給食の食物アレルギー対応が必要になった場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。