



平成29年10月25日 大草小学校 保健室
ほけんだより10月号 NO.12 文責：川上美由紀
10月の保健目標「目を大切にしよう」

金木犀が薫る季節になってきましたね。学校の玄関先にあり、とても幸せな気分になります。最近、気温がぐっと下がりましたが、半そで半ズボンで過ごすツワモノもいます^^ 体温調節も大切ですので、上着を持って来るようにして元気に過ごせるようにしましょう！



お知らせ



保護者様へ

・11月6～10日が「いい歯の週間」があります。そこで期間中、学級ごとに「染めだし液を使用したブラッシング指導」を実施する予定です。歯垢染色液の使用しますので、使用に関して気になる方は養護川上までご相談ください。

☆目についてのお話をしました！

10月20日（金）1・2年生の学活の時間に、「目について」のお話をしました。目のまわりには、「目」を守ってくれるはたらきがたくさん備わっています。そのはたらきを生かして、目に良い生活を送ってほしいなと思います。

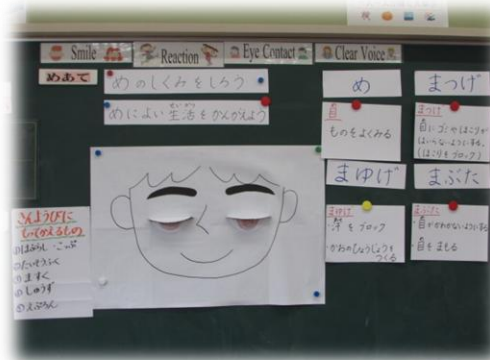
目のまわりしくみとは？

目

・ものをよくみる

まつげ

・目にゴミやほこりが入らないようにする



まゆげ

・汗が入らないようにする
・顔の表情をつくる

まぶた

・目が乾かないようにする
・目を守る

<子どもたちと考えた、目に良い生活>

- ちかくでものを、みない
- よるおそくまで、みない
- くらいいところで、みない (明るいところで見ると)
- じかんをきめて、みる

しっかりと考えることができました☆この中の1つでもこころがけて、生活してみてくださいね。

目の話を子どもたちにさせてもらいましたが、私自身、中学生の頃から視力が落ちはじめ、そのころからメガネやコンタクトを着用しています。今では、運転するのも毎日を過ごすのもメガネがないと生活できません。だからこそ、子どもたちには今のうちから「目を大切にできる習慣」をつけてほしいと思っています。そのため、「みえにくい」、「目が痛い、ごろごろする」と感じたら、すぐに「眼科」を受診するようにし、適切な治療を受けるようにしましょう。



☆「元気な体は足指から！」

先日、真崎小学校で行われた講演会に参加してきました。
「元気な体は足指から！」というテーマで、フットトレーナーをされている理学療法士の先生が講師でした。とても興味深いお話だったので、みなさんにもお伝えしたく、ほけんだよりで少しずつ紹介させていただきます。



○足の退化について

最近の子どもは、膝や腰が痛みを訴え病院に行くけれど、レントゲンには異常はないことも少なくありません。その半数は、足元が体を支えられる状態ではなく、子どもでも足の退化が起きていることが原因の一つとしてあげられるそうです。

☆足の退化とは？

- ◎足の裏のアーチがない（土ふまずがない）
- ◎足の横幅が広い
- ◎足指が立っているときに浮いている



☆なぜ足が退化しているのか？

- ・ 早い時期からの靴下の着用
- ・ 歩く時間の減少
(昔より1日あたり1万歩少ないと言われている)
- ・ 裸足で歩くことの減少
- ・ 外で遊ばない
- ・ 大きすぎる靴の着用
- ・ フローリング生活
- ・ しゃがんで行う生活動作の減少
- ・ 靴の進化、スパイクの常用
- ・ 早すぎる時期からの運動習慣 等々、...

☆足の退化の3つの現象

① 膝・腰の痛みや不良姿勢

- ・ 足でバランスが取れない→上（膝・腰）でバランスをとろうとする。
- ・ 猫背→姿勢を良くしようとするがまっすぐにできない、立ってられない。

② ケガをしやすい、治癒しにくい

③ 運動パフォーマンスの低下

- ・ 地面を蹴れない等、

