

すこやか

馬頭小学校
保健室
令和7年10月



あさばん ちゆうしん すず かん
朝晩を中心に涼しく感じられ、やっと秋めいた日が少しずつ増えてきました。

あき なに かいてき きせつ なつ あつ つか からだ こころ
秋は何をするにも快適でよい季節。夏の暑さで疲れた体と心を、うまくリフレッシュしていきましょう。ただ、日によって気温の差が大きくなる場合があります。上着などでこまめに調節しましょう。

10月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

姿勢が悪いとどうなる？

し せい わる
姿勢が悪いと
からだ せい
体にも悪い影響があります

かた しょう ふう
肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる
い ぶ きんにく かんせつ
一部の筋肉や関節に
ちから はい
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

ふと
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

せ なか まる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

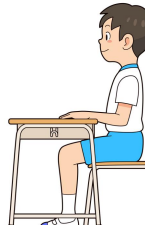


集中力が落ちる

しゅうちゅうりよく
血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



正しい姿勢を意識して生活できるようにしよう！

①歩く時は、背 中を丸めず、背 筋を伸ばして歩 く。 	②座る時は、足 を床につけてい すに深く座る。 	③座る時は、ひ じをついたり、 ほおづえをつい たりしない。 
④寝転 で、本を読 まない。 	⑤本やタブ レットと顔 を近づけず ぎない。 	よい姿勢でいると、気分・ 集中力・代謝がアップし、体 にいいことがいっぱいです。正 しい姿勢を意識して生活しま しょう。

スマホ老眼に注意!

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。

このような症状が出たら注意が必要です

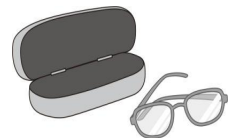
一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

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。

眼科の受診は済みましたか？

★4月に実施した視力検査の結果、B以下（0.7未満）の児童には受診のお知らせを配布しています。しかし、まだ受診していない人が多くいます。黒板が見えにくいまま授業を受けていたり、目を細めて見たりしていると、授業の内容がわかりにくい、目が疲れるなど様々な問題があります。早めに受診して、視力に問題がないか検査をしてもらいましょう。

眼鏡を使用している人は、1年に一度は定期的に検査をして、度数が合っているか確認しましょう。



保護者の方へ 色覚検査を行います

4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。別紙の希望調査を10日までに担任まで提出してください。

『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がつかないまま、生活の中で違和感やつまづきが生じている場合があります。また、学校生活の場面でも“見えにくさ”を感じている可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、またご不明な点などありましたら、担任または養護教諭までご相談ください。

他の学年でも検査することができますので、希望がある場合には養護教諭までお知らせください。