



10月になり、何をするにも気持ちの良い秋へと季節が移り変わりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋というように、太田っ子も日々様々なことにチャレンジしています。かぜやインフルエンザに気を付け、体も心もぐんと成長する秋にしましょう。

10月の保健行事

24日(水) 就学時健康診断



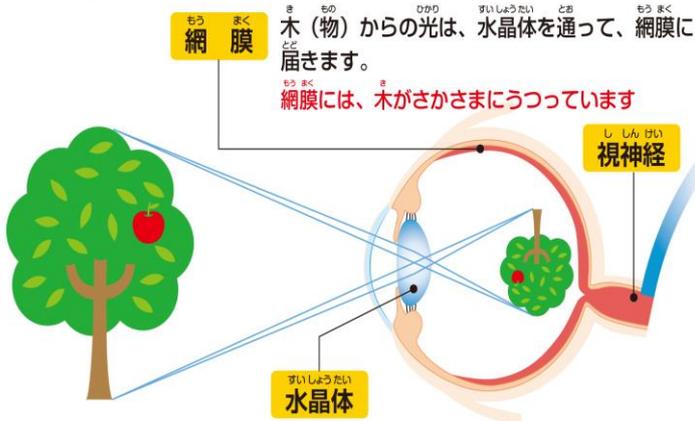
目を大切にしよう



勉強やスポーツなど、どんな活動をするにも支えてくれるのが、私たちの目です。近年は、電子メディアの進歩によって目を酷使してしまいがちですが、目の働きを再確認することで、毎日の生活の中で自分の目に思いやりをもって過ごせるとよいですね。

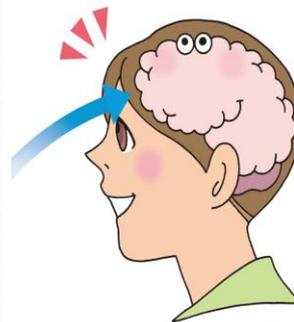


目はこんなしくみで見えています



脳

網膜の情報は、視神経を通して脳に送られます。
脳で修正されて、木はもとどおりに



あっ、木が立ってる



盲点

目から視神経がでていくところの網膜には、光を感じる細胞がありません。このため脳に情報を送ることができません。
脳に情報が届かないと「見え」ないのです。これが盲点

目は、朝起きてから夜寝るまでの間、「ものの大きさや形」「色」「明るさ」「遠いか近いか」といった情報をこのように取り入れ続けています。「見る」という一つの働きのために、体の中の多くの部分が機能しているのです。

次に、働き者の目にやさしい生活の例を、「①勉強や読書をするとき」「②日常生活」「③電子メディアを使うとき」の3つに分けて紹介します。

① 勉強や読書をするとき

- 本やノートから目を30cm以上離しましょう。
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう。
- 窓を開けたり電気をつけたりして、部屋を明るくしましょう。
- 1時間につき10分ほどの休憩をとりましょう。



② 日常生活では

- 前髪は目にかからないようにしましょう。
- バランスの良い食事で、目にも栄養を与えましょう。
- 遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックスさせましょう。

秋の味覚である、サンマやサバ、かぼちゃ、さつまいも、柿にも目の健康に良いビタミンが含まれているよ!



③ 電子メディアを使うとき

- メディアの画面は長時間続けてみないようにしましょう。
- ゲームをするときは一日30分までにしましょう。
- 意識してまばたきをしましょう。



上着を1枚持っているのと脱ぎ着ができて便利です。

夏から秋 服装でしようすにコントロールを!



秋が深まるにつれて、次第に長袖の服の太田っ子を見かけることが多くなりました。秋は日々の気温差が大きい季節です。天候が良い日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着を上手く着こなして、体調管理をしましょう。特に肌着は、着ているのと着ていないのでは2℃ほど温度差があるとも言われています。その日の気候にあった服装を心がけ、快適に過ごしましょう。

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

じどうのみなさんへ

がんばろう! 浜っ子マラソン大会!

今年も浜っ子マラソン大会の季節がやってきました。長い距離を走ることに慣れるために、始業前や体育の授業でランニングを行います。練習の成果を大会で十分に発揮できるように、日頃から健康管理に努めましょう。

① 当日の登校まで

食事と睡眠をしっかりとって、生活を整えましょう。また、こまめなうがい・手洗いや必要人はマスクをして、かぜを予防しましょう。

当日の登校前には、家の人と一緒に体調を必ずチェックしましょう。この時点で発熱(37.5度以上)などがある場合は、無理をせず休みましょう。

② 登校後～スタート～ゴールまで

走る前には、運動靴の確認をしましょう。けがを防ぐためには、履き慣れている運動靴や紐をしっかりと結んだ運動靴で走ることが大切です。準備運動を済ませたら、気持ちを落ち着けてスタートを待ちます。そして、自分の目標に向け、自分のペースで走りましょう。

③ ゴール後

ゴールしても、すぐには立ち止まらず、ゆっくり歩いて体をクールダウンさせましょう。そして、帰宅後は夕食を必ずとり、ゆっくりとお風呂に入るなどして心身ともにリラックスさせ、早めに寝て疲れをとりましょう。



マラソンを走り終わった後、急に止まると、血の流れが不安定になることがあります。倒れたりめまいを起こしたりする可能性があります。クールダウンをしっかりと行うことで、疲れのもと(疲労物質)が溜まりにくくなり、次の日の疲れを抑えることができます。