

# 保健だより



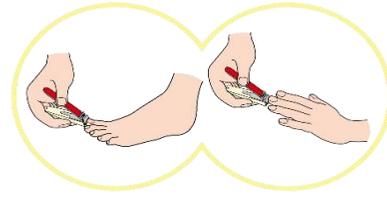
令和7年10月1日  
白銀小学校 保健室

暑さが少しずつ和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。皆さんは今年の秋をどんな秋にしたいと考えていますか？スポーツの秋や芸術の秋、音楽の秋、食欲の秋…。皆さん一人ひとりにとって素晴らしい秋となりますよう、皆さんの「健康いっぱいの秋」を保健室より願っています。

## もうすぐ運動会！ けがなく 楽しく 運動するために



朝ごはんをしっかり食べる！



手足の爪を切っておく！



靴ひももきちんと結ぶ！



準備体操をしっかり行う！



汗をかいたらタオルで拭く！



こまめに水分をとる！



疲れをためないよう早く寝る！



運動後は必ず手洗いを！



体調が悪い時は無理をしない！

9月の身体計測で「3つのストレッチ」を紹介しました。

～ご家庭でもぜひ一緒にやってみてください～

### 首のストレッチ

<1,2年生>



- ① ゆっくり右に回す
- ② 左にも回す
- ③ 頭を首から動かすイメージで回す

<3年生以上>



- ① 両手を合わせる
- ② 両手の親指をあごに当てる
- ③ あごをおしながら上を向く

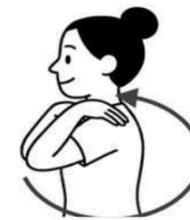
### 肩のストレッチ

<1,2年生>



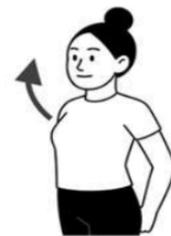
- ① 肩を耳の近くまで持ち上げる
- ② そのまま少しキープ
- ③ ストン!と力を抜いて肩を下ろす

<3年生以上>



- ① 肩に手をそえる
- ② 肘を大きく回す
- ③ 肩甲骨を動かすことを意識する

### 肩甲骨のストレッチ



- ① 手を後ろで組む
- ② 両肘を背骨によせるようにして胸につき出す

ストレッチには、体の柔軟性を高めるだけでなく、けがの予防や病気の予防、ストレスの軽減など様々な効果があります。



ストレッチで心もからだも健康に♡

### 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うまくできなくなることをいいます。下記のような症状が出たら注意が必要です。



目の充血



スマホを見た後遠くを見るとぼやける



夕方になるとスマホの画面がぼやける



目が乾く

### 目の健康を守るための

## タブレット・スマホの使用ルール

- ☑ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☑ 30分に1回は目を休ませる
- ☑ 外で過ごす時間を作る (平均1日2時間を目安に)

