

ひだまり



ほけんだより No.6
上市町立陽南小学校
令和6年10月1日



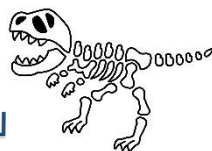
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・秋は過ごしやすい気候なので、いろいろなことにチャレンジできます！そして、食欲の秋！秋には、栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を食べて、風邪にかかりにくい体づくりをしましょう。

10月の保健行事

- ・10月8日（火）：歯科健診（秋の歯科健診は要受診か否かの診断のみ）
- ・10月17日（木）：就学時健診（5年生児童は手伝い）

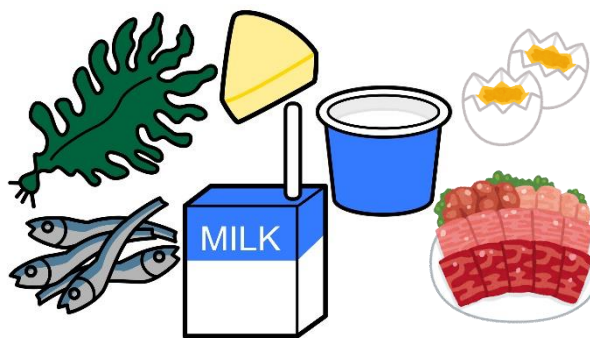
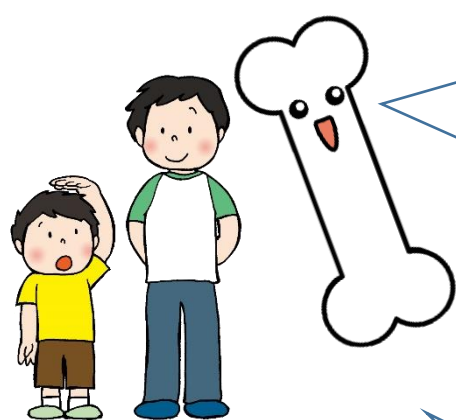


10月8日は「骨と関節の日」



10月8日は、十と八を組み合わせると、骨の「ホ」の字になること、また、スポーツの日に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから「骨と関節の日」と日本整形外科学会が決めました。

2学期の身体計測が終わり、みなさんの身長がぐんと伸びていました。身長が伸びるということは、骨も伸びるということです。骨を伸ばすにはカルシウムやタンパク質等の栄養を取ること大切ですが、運動と睡眠も大切になってきます。身長を伸ばしたい人は、規則正しい生活習慣が大切になってきますね。



骨や筋肉を作る 赤色の食品群



運動をすることで骨密度が上がり、強

い骨になる



早寝をすることで成長ホルモンが分泌

され、体が大きく成長する

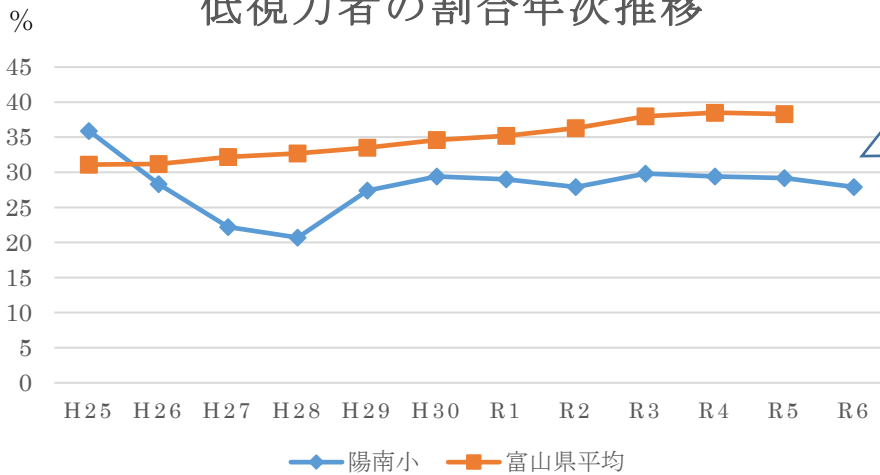


がっき しりよくそくてい けっか 2学期の視力測定の結果について

視力について、1. 0未満の低視力者が増加していました。また、メガネの度数が合っておらず、見えにくいという子供もいました。黒板の文字が見えづらい、目を細めて見えづらそうに生活しているときは、眼科を受診することをお勧めします。

裸眼の視力低下の多くは、近視によるものですが、視力低下の原因は近視だけではありません。眼科で目の病気の有無を診察してもらい、屈折度数を測定し、改めて視力検査を受けることが大切です。

低視力者の割合年次推移

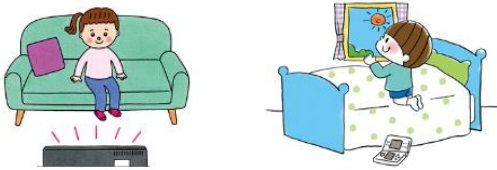


富山県の平均と陽南っ子の低視力者の推移です。富山県では、低視力者が増えています。富山県内、陽南っ子と共に高学年に低視力者が多くなっています。

目を大切にする生活を心がけよう！

20-20-20を守る

20分に一度、20フィート（約6m）遠くを20秒程見て、目を休めるようにしましょう。



前髪は目にかからないように

前髪が長いと、目に入ったり、ピントを前髪に合わせたりするため、目の疲れの原因になります。前髪が伸びたら、切ったりピンでとめたりして目にかからないようにしましょう。



外遊びをたくさんする

1日に2時間以上、外遊びをすることで近視を防ぐ効果があります。



早く寝て目を休ませる

寝る前30分ノーメディアを実践しましょう。

