

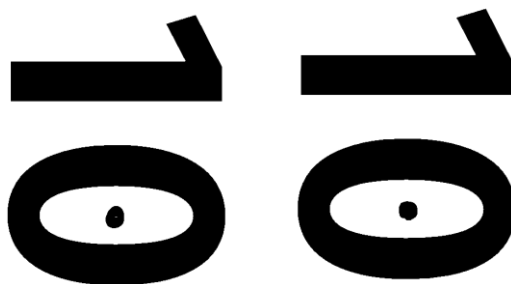
さいたま市立七里小学校
保 健 室
令和8年9月30日

9月は長く雨の日が続き、涼しい日も多くなってきたな…と思いながら、もう10月。9月の下旬ごろから体がだるいなどの夏バテに似た症状が現れることがあります。これを「秋バテ」と言います。秋バテとは身体にたまった夏の疲れに気候の変化が加わり、自律神経が乱れることによる体調不良を言います。夏場はシャワーが多かった人も、ゆっくり入浴したり、熱中症対策で水分をとっていた人は、温かな飲み物にシフトチェンジして、身体の中からも外からもあたためることを増やしていきましょう。



10月10日は目の愛護デー

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように（右図）見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。1日中、たくさんのものを見てたくさんの情報を吸収している目。姿勢にも気を付けて、大事にしましょう。



目と姿勢の関係

本を読んだり勉強をしたりするときは、背筋をのばして座り、本やノートから30cm程度目をはなすようにしましょう。目を近づけ過ぎると、目のレンズ（水晶体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）が緊張状態になって目が疲れやすくなり、視力の低下につながります。

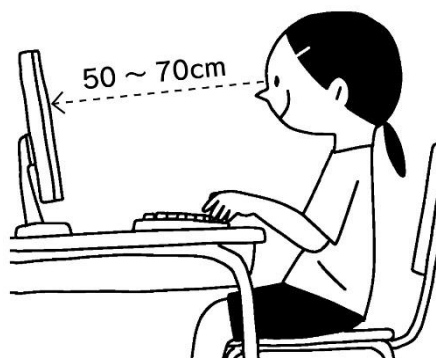
目と本とのきより
30cm 程度

本と机との角度
30～40度



パソコンを使う時の姿勢

背筋をのばして、画面から50～70cm程度、顔をはなして使います。画面を見ることに集中しすぎるとまばたきが少なくなって目がかわきやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。



運動会の練習が始まる前に…。

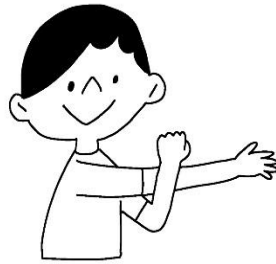
今年の夏も暑い日が続き、外での運動ができない日が続いていました。運動不足の人いるのではないのでしょうか。そんな中、水泳学習や運動会に向けての練習など、これからは授業での運動量が増えていきます。

ときどき、「よくわからないけど、なんだか足が痛い」という人が保健室に来ます。「足が疲れちゃったかな？」と、ストレッチをすすめることもあります。お風呂の中で行うのもいいですよ。ぜひ試してみてください。

基本的なストレッチ（ストレッチの例）

ストレッチは、体をやわらかくする、けが予防のためのウォーミングアップ、クーリングダウン、リラククス、疲労回復などの効果が期待できます。

かた・うで



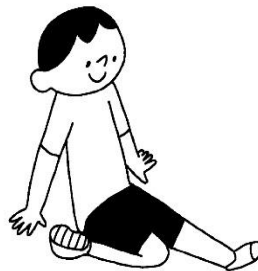
うでをのばし、もう一方のうででおさえながら自分の方に引っ張ります。

胸

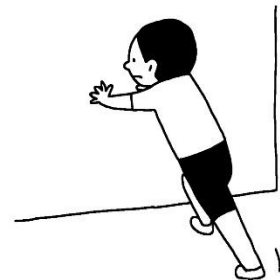


背中側で手を組んで、ななめ下に引っ張るようにして、胸を前に出します。

足



足をのばしてゆかにすわり、片足のひざをゆっくり曲げます。



かべに両手をついて立ち、足を前後させて体重をかけて足のうらがわをのばします。

水泳や運動をする前に…保健室からみなさんへ！



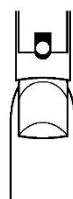
手と足のつめを短く切っておこう！

手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいるとつめに汚れや細菌が入りこんだり、物が当たったときに割れたり、ほかの人にぶつかったときに傷つけてしまうことがあります。

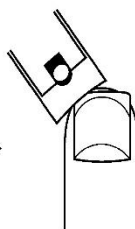


つめを切るときは

手のつめ



①白い部分を少し残して切ります。

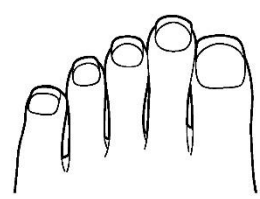


②角は白い部分を少し残して切ります。



③反対側の角も同じように切り、やすりをかけます。

足のつめ



足のつめを切るときは、両側の角に少し丸みをつけましょう。