

# ほけんだより 10月

あんなに暑かった夏から日中の気温も落ち着き、秋らしい季節になってきました。朝、晩は冷え込み一日の寒暖差が大きくなってきました。寒暖差で体調を崩さないように、衣服の調節を上手に行いましょう。また、下校時事故が多くなる季節です。十分注意して帰宅してください。

## 「季節の変わり目に注意!体調管理をしっかりしましょう」

これからの季節、朝晩は肌寒くなってきたり、インフルエンザが徐々に流行します。そこで、秋の体調不良を防ぐための体調管理のポイントを紹介します。

### ① 衣服の調節

朝晩の冷え込みに備えて、脱ぎ着しやすい服装を心がけましょう。上着などを持ち歩くことをお勧めします。

### ② バランスの摂れた食事

野菜や果物を食べてビタミンやミネラルを摂取しましょう。また、温かいものを食べて体を内側から温めることも重要です。



### ③ 十分な睡眠

睡眠は体調管理の基本です。特に季節の変わり目は、睡眠時間をしっかり確保し、睡眠リズムを整えましょう。

### ④ 適度な運動

軽い運動やストレッチを行い、体の血行を良くすることで冷えやすい体を改善し免疫力を維持します。



## ○○の秋

つてなぜ言うの？

### 読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取りいれて広まったそうです。



### スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

### 食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。  
あなたなら○○の秋に何が入る？



## 「スマホとどう付き合う？目の健康と心のバランス」

みなさんは毎日どのくらいスマートフォンなどの ICT 機器を使っていますか？ICT 機器を使ったときは、30分見たら遠くを見つめて目を休める習慣をつけることや、使用時間を決めて使用することが大切です。一度視力が低下するとなかなかもとの視力に戻らないため、使い方や使用時間について考え直してみましょう。これから実習先や、就職先からも視力の結果の提出を求められることもあります。視力検査や眼科検診で受診を勧められた人は、眼科へ行って相談してみましょう。



## 「運動の秋到来！スポーツを楽しむためのケガ予防」

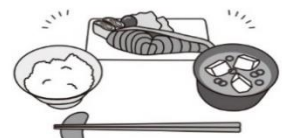
これから秋になると、スポーツ交流会や部活動で試合や大会で運動する機会が増えます。そんなみなさんに、ケガ予防の4つのコツを紹介します。

ケガをすると体育が見学になったり、せっかくの運動のチャンスを逃してしまいます。また、実習や就職を控えている人は進路にも影響します。社会人になる前に、運動をする習慣やケガ予防のポイントを知りましょう。自分自身でストレッチや準備運動を入念にして、ケガを防ぐことも重要です。規則正しい生活を送り、働く人になるためによりよい行動を選択しましょう。そして、スポーツ交流会や運動の秋を楽しんでください。

### ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを  
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。



しっかり  
ウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

運動後のケアも  
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

### まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす