

ほけんだより

がつごう
10月号

平成 28 年 9 月 29 日
岸和田市立八木北小学校

涼しいと感じられる日もずいぶん増えてきました。秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」とも言われます。それは気候がおだやかになり、物事に集中して取り組むことができるからです。夏には暑くてやる気が出なかったことも、はかどるかもしれません。過ごしやすくして気持ちのいい季節。元気でいろいろなことを楽しめる、充実した秋にしましょう！

10月の保健関係行事

視力検査

9月30日(金)	5-3
10月3日(月)	6年生
4日(火)	3-3・3-1・5-2
5日(水)	3-2
6日(木)	4年生
7日(金)	1年生
11日(火)	2-3
12日(水)	2-1・5-1・2-2

尿検査(6年生)

10月27日(木)・28日(金)

視力検査の注意事項



メガネやコンタクトレンズを普段使っている人は、当日必ず持ってきて下さい

10月10日は目の愛護デー

目を守るために自分でできることは何か?

- テレビやゲームの時間を決めよう
 - 遠くの景色を見て目を休めよう
 - 明るいところで字を読もう
 - 目にいいものを食べよう
- 例えば?
にんじん、ほうれん草、チーズ、ブルーベリーなど

がんばれ運動会!

いよいよ運動会の練習が始まりました。ケガなく自分の力を出し切れるように、準備万端で練習に臨もう!

あさごはんをたべましたか?



あさごはんは元気のもとです。しっかり食べましょう。

ぼうしをきちんとかぶっていますか?



ゴムは切れたり、のびていませんか?

たっぷりすいみんをとりましたか?



ねている間に体の疲れがとれます。早ね早起きを心がけましょう。

運動しやすいくつをはいていますか?

足の甲

マジックテープなどで甲の高さを調節できますか?



かかと

ぶかぶかだったり、すりへったりしていませんか?

つま先

足の指を自由に動かせるくらいのゆとりがありますか?

くつ底

足の動きに合わせて曲がりますか? 厚すぎたり、薄すぎたりしませんか?

スポーツの秋ですが...

注意! がんばりすぎる人が多い

スポーツ障害

スポーツ障害とは、スポーツでの体の使い過ぎで骨や筋肉を痛めたり、うまく動かせなくなる事です。放っておくと重症になり、回復するまでの時間も長くなります。普段からスポーツをがんばっている人は特に注意して、心当たりがあれば早めにお医者さんにみてもらってください。

オスグッド病

膝の下が出張ってきて、痛みます。我慢して運動を続けると悪化し、大人になっても痛みが残り手術が必要になることも。

シンスプリント

ランニングやジャンプの繰り返しで、骨の表面をおお骨膜が炎症を起こし、すねの内側が痛むようになります。

疲労骨折

骨の一部分に負担が集中するために、弱くなって折れてしまうことがあります。

野球肘・野球肩

投球で肘や肩を使いすぎることで起こります。投球フォームも大切。早期に治療を始めないと後遺症を残します。