

10月の保健目標「目の健康について考えよう！」

少しだけ、朝夕が涼しく感じられるようになりました。しかし、日中の日差しはまだ強く、気温も30度を超える日もあります。沖縄県内だけでなく、国頭村でも新型コロナ・インフルエンザの同時流行が見られます。辺土名小学校ではインフルエンザが猛威を振るっています。感染者、発熱者も立て続けに出ています。発熱などで急な早退、お迎え依頼もあるかと思いますが、ご協力よろしくお祈いします。体調のすぐれない日は無理せず休養しましょう。

10月に入ると、運動会練習も始まります。熱中症対策も心がけながら、体調管理頑張ってください♪
運動会練習期間はたくさん汗をかくので、体育着以外にも上着の着替えを1枚用意しておくとお心かと思ひます。

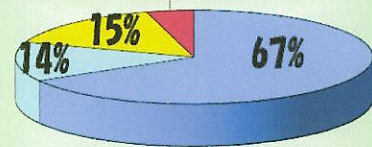
10月10日は 目の愛護デー

1学期の視力検査の結果から、辺土名小全体の割合が出ました。視力がA(1.0以上)の割合が半数を超えていて67%で、少し安心しました。しかし、2割程の児童はメガネがないと黒板の文字を読めないレベルの低視力です。

視力低下は学習面だけでなく、運動面でも影響が出てきてしまうので、少しでも見えづらさがある場合は、視力低下が進行する前に一度、眼科受診をお勧めします。

また、視力が1.0以上の児童も、今の視力を維持できるように、定期的に眼科受診をお勧めします。

【区分別の割合】



□ 1.0以上 □ 0.7~0.9 □ 0.3~0.6 □ 0.2以下

こんなふうに見ていたら、見えづらいのかも。



目を細めて見ている



上目づかいで見ている



あごを上げて見ている

スポーツを思いっきり楽しむために 注意しておきたいポイント4つ

☑ 運動前にチェック

今日の体調はどうでしょうか？ 今日の気温に、服装は合っていますか？ スポーツをする場所の環境は整っていますか？

☑ こまめな水分補給

運動して汗をかけば水分が失われます。運動中もこまめに水分補給タイムを作りましょう。

☑ ウォーミングアップとクールダウンを行う

体に負担がかからないよう、ジョギングやストレッチで体のエンジンを入ってから運動開始。終わったら疲労回復のためにクールダウンを。

☑ 痛む箇所がないか

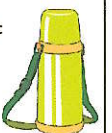
ケガをする明らかなきっかけがなくても、運動のし過ぎで筋肉や骨をいためている場合があります。自分の体の声に耳を傾けましょう。



水筒の準備をお願いします♪

○中身…水・お茶・スポーツドリンク

☞熱中症予防のため、麦茶やスポーツドリンクをお勧めします。



※注意※

金属製の水筒に、キズやサビがある場合、酸性の飲み物(スポーツドリンクなど)を入れると、金属成分が溶け出し、中毒症状(吐き気、めまい等)を引き起こすことがあります。

ご家庭で、水筒の衛生管理やキズやサビの有無をしっかりとご確認をお願いします。