



※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。

〇〇の秋



朝晩冷え込むようになり、いよいよ秋らしくなってきました。四季の中でも秋は、「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」などと言われるように、様々なことに適している季節とされています。

運動会も終わったばかりですが、今回は、活発な式小の児童に合わせて「スポーツの秋」にちなんだ「スポーツ障害」について取り上げてみます。

そもそも、「スポーツ障害」ってなに？



と、思われる方もいらっしゃると思います。

昨年度より、定期健康診断に「運動器検診」が追加されました。骨、関節、筋肉、神経など、からだを動かす際に使用するものの総称が「運動器」です。長期にわたる過度な運動により、運動器に痛みが生じることを「スポーツ障害」といいます。

成長期である小・中学生の時期に発症する事例が多いことが、定期健康診断にも追加されたひとつの理由でもあります。お子様が運動器の痛みを訴えた際には、早目に「整形外科」の受診をおすすめします。

<特に注意が必要なスポーツ障害>

①オスグッド病

成長期に激しく運動をすることで、膝下の骨が筋肉によって引っ張られ、骨の一部がはがれて出っ張ったようになる。小学生に起こりやすい。



※なりやすいスポーツ→



サッカー

バスケットボール

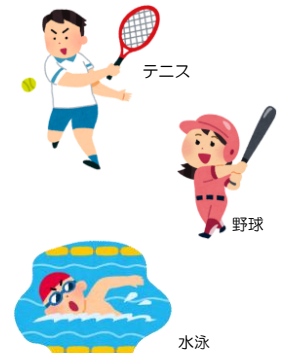
陸上競技

②野球肘

投球による痛みの総称で、成長中の肘の骨（軟骨）が、腱（骨と筋肉をつなぐ部分）や他の骨とこすれ合うことで傷つき、痛みが出る。痛みがあるのに無理して投げ続けると、肘の動きが悪くなる。



※なりやすいスポーツ→



テニス

野球

水泳



10月の保健・給食行事

- 4日（水） 歯垢染色（2・4・6年）
- 10日（火） 視力検査（全学年）
歯垢染色（1・3・5年）
- 11日（水） 食育教室（5・6年）
- 17日（火） 食育教室（5・6年）



10月

の保健目標は…「目を大切にしよう。」です。

勉強や読書に集中したり、電子機器（スマホ、ゲーム、テレビなど）を使ったりすると、「目が疲れた。」と感じることがあると思います。目の疲れをとるのにおすすめの「ツボ」を紹介します。

★ツボを押す時のポイント★

- ① 指の腹を使う。
- ② 優しく、ゆっくりと押す。
- ③ 「3秒押したら、1秒離す。」を3回くらい。



「目が疲れた。」と思う時は、大体が“近くのもの長時間見続けた時”です。30分に一度は遠くを見るようにし、電子機器の使いすぎを避けることで、目を大切にすることができます。



9月の保健目標に「生活リズムを整えよう」がありました。1カ月間で学校モードに切りかえることができましたか？保健室前の掲示に参加してくれたみなさん、ありがとうございました。



「目標時刻までに寝た人」…52 ★
 「朝6:30までに起きた人」…53 🌞
 「朝ごはんを食べた人」…79
 (🍞 : 50 / 🍲 : 29)

「早寝・早起き・朝ごはん」の中で、式小のみなさんが1番自信があるのは「朝ごはん」だということわかりました。また、朝ごはんよりもパンを食べている人が多いようです。「どんなパンを食べたの？」と質問をすると、「マシュマロ(を乗せて焼いた)パン!」「ハムとチーズをのっけた!」「チョコをぬったやつ!」と教えてくれた人もいます。パンの人もごはんの人も、美味しい朝ごはんを食べた日は、またぜひ教えてください。

式小のみなさんは「セロトニン」「メラトニン」のことをもう覚えてくれていると思います。風邪が流行っている今、改めて大切にしたいものです。

