

# ほけんだより 11月号

令和5年10月31日

小山市立豊田小学校 保健室

## 2学期の保健関連行事

内容	実施日	対象	連絡
身体測定	9/4、5	全学年	・10月6日(金)に通知しました。
色覚検査	11/1~10	希望者	・希望する方は、担任までお知らせください。今までに検査をしたことがある、結果がわかっているお子さんは、検査の必要はありません。
視力検査	10/26~ 11/10	・1学期視力A ・結果未提出者 ・希望者	視力検査を希望する方は、担任までお知らせください。結果は、11月中に通知します。
薬物乱用 防止指導	11/2	6年生	薬物乱用防止教室 きらきら号 主催 栃木県警察
	11/17	4年生	禁煙ジュニアサポーター 主催 小山市健康増進課

## 11月は姿勢強調月間

11月は、校内姿勢強調月間です。正しい姿勢や目の健康を意識した指導を行っていきます。

### 主な内容

- ・一人ひとりの机椅子の適合の確認と調整
- ・学習、食事の正しい姿勢の指導
- ・立腰(腰骨をのばした姿勢)の確認(午前8時に実施)
- ・ビジョントレーニング(眼球運動)の確認  
(5校時開始前に毎日実施)
- ・視力検査(1学期視力結果A、結果未提出者、希望者)



ビジョントレーニング 3年生



立腰 6年生





## 持久走の練習が始まります



11月14日(火)から、持久走記録会に向けた練習が始まります。気温が低くなり寒さで体もかたくなる時期でもあります。運動の習慣が少ない場合は、けがや事故にもつながることがあります。

安全に参加できるよう、おうちの方のご協力をお願いします。

### (1) 登校前の健康観察

登校前の健康観察(全身や食事のようす)をお願いします。保健室来室者の中には、「登校前から具合が悪かった。」「無理をして登校した。」と話すお子さんもいます。健康状態が気になるときは、早めの休養や専門医への受診をお願いします。また、持久走見学の時は、体育や休み時間の外遊びなどは見学になります。

### (2) 帰宅後の健康観察

その日の疲れを取り、エネルギー回復のために、帰宅後の健康観察をお願いします。入浴、早めの就寝、早めの受診が次の日の体調につながっていきます。

### (3) 靴や衣服

はき慣れた靴を着用し、新しい靴は、はき慣らしをお願いします。靴や靴下、衣服などは走りに影響しますので、お子さんと一緒に調節や確認をお願いします。

### (4) インフルエンザ等の予防接種について

インフルエンザ等の予防接種の時期です。予防接種後の体は、一時的に病気になっている状態です。医師に運動可能時期や接種後の注意点を確認し、指示をもとに参加してください。



## 運動中、運動直後の筋肉痛

### 運動中、運動直後の筋肉痛



肉離れ(筋肉からの出血)や骨折を起こしていることも考えられるので、すぐ冷やし、痛むところを高く上げ、病院で診てもらいます。



### 運動後24時間~48時間に あらわれる筋肉痛



乳酸という筋肉の疲労物質(疲れ)の働きで、筋肉に痛みが出ます。温めて、血行をよくすると楽になってきます。

治りが悪い時は、病院で診てもらいましょう。



保健室の対応範囲は、当日の応急処置のみになります。翌日の処置や治療は範囲外になります。帰宅後の様子を見ていただき、痛み等が続く場合は、専門医への受診をお願いします。