

# ほねだり10月

令和元年10月3日  
青木村立青木小学校  
☆☆保健室発行☆☆

10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかり注目されますが、もともとあきしゅうかくいわまつはじえいようほうふしゆんしよくざい元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養豊富な旬の食材を食べて、秋の実りに感謝するのもいいかもしれませんね。



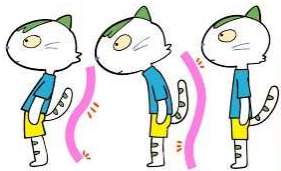
## 10月10日は目の愛護デーです



### 大切に していますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな?  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p><b>A</b>くん</p> <p>暗い部屋で 本を読んでいるよ</p>	<p><b>B</b>さん</p> <p>休憩せずに ゲームをしているよ</p>	<p><b>C</b>さん</p> <p>前髪が目 かかっているよ</p>	<p><b>D</b>くん</p> <p>スマホを見るのはやめて 早く寝るよ</p>
<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休憩が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するとき 部屋を明るくしよう</p>



せなか  
背中

ぐにやつ

ってなっていませんか?

最近、身長測定時にとっても測りにくいお子さんが増加しています。どういう風に測りにくいのかというと、まっすぐに立てなくて、頭の上に乗せる板に背骨が負けてしまう感じ、正に背中ぐにゃといった感じです。

腹筋が弱いのか、背筋が弱いのか、数秒でも保つのが大変そうです。家での姿勢どうですか?常に猫背になっていたり、足を組んでご飯を食べていたりしませんか?背中がぐにゃぐにゃしていると、背骨がまがってしまう側湾症になってしまう可能性があります、それが進んでいくと手術になる場合もあります。

この夏休みに小中合同で学校保健委員会が開催されました。今年度のお話は「子どもの正しい姿勢作り」ということで、色々なストレッチを教えていただきました。運動会前には各クラスに学年別の正しい姿勢を作るストレッチを掲示して、子どもたちにも体験してもらっています。いい姿勢になるといいことがたくさんあります。今後の保健指導で子どもたちに話していこうと思っています。ぜひご家庭でも話題にしてください。