

ほけんだより 10月

令和7年 大阪市立玉川小学校

寒暖差が大きい10月は体調を崩しやすい時期です。しっかりと食べ、楽しく運動し、十分に睡眠をとるようにしましょう。また、衣替えのシーズンでもあります。これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また、一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で温度調節をし、快適に過ごしましょう。

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることで、体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



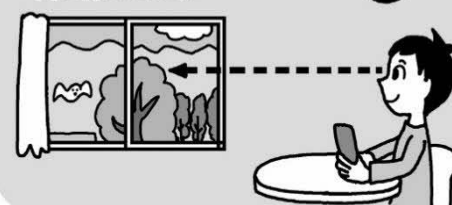
その日の自分の体調をしっかり意識する

10月10日は目の愛護デー

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。「愛護」とは大切に守るという意味です。みなさん、目を大切にする事ができていますか？この機会に普段の生活を見直して、目に優しい生活を心がけるようにしましょう。

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

目のギモン

Q.どうして目をこすったらダメなの？

A.こすって目の表面にキズができるとバイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうこともあるからです。



Q.どうして暗いところで本を読んだらダメなの？

A.光を取り入れようとして、目の筋肉が緊張している状態になります。長い時間続けていると、目がつかれてしまうからです。

