

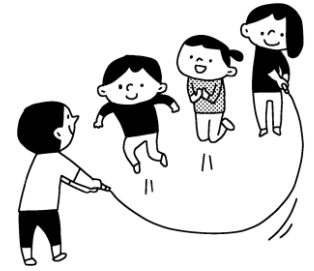
ほけんだより



令和5年10月2日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博

日中はまだ暑い日もありますが、朝晩は涼しくなり、やっと過ごしやすい季節になりました。秋は運動に最適な季節です。積極的に体を動かしてほしいと思います。

9月頃より、インフルエンザが流行の報道がされています。南六郷小学校でも9月に5名の報告がありました。また、急な発熱で早退する児童も多かったです。朝の健康観察を引き続きお願いします。



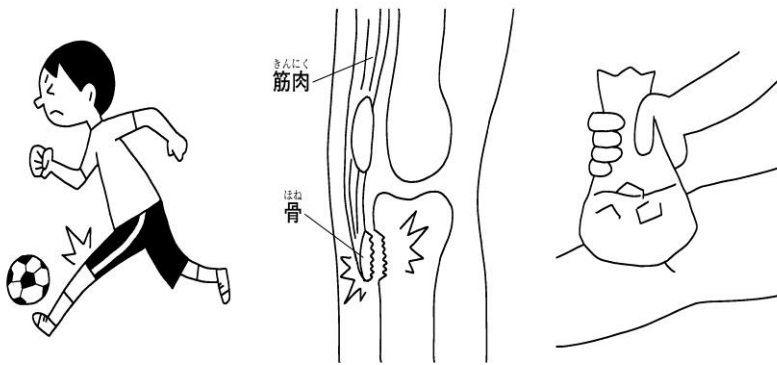
成長期に起こりやすいスポーツ障害

スポーツ障害とは、骨折のような1回の大きな力で起こるけがでなく、スポーツをする時にくり返し力がかかることで起こる障害のことです。小学生でよくおこるスポーツ障害について紹介します。

ひざの痛み

オスグッド病

オスグッド病とは、激しい運動をして足に負担がかかることで、ひざの下の骨がはがれて出っ張り、痛みが起こるスポーツ障害です。サッカー、バスケットボール、バレーボールなどの激しい運動をしていると起こることがあります。痛みを感じる場合は、氷などでひざの下を冷やし、運動を中止して病院に行きましょう。



オスグッド病はサッカーなどのスポーツでよく起こります。

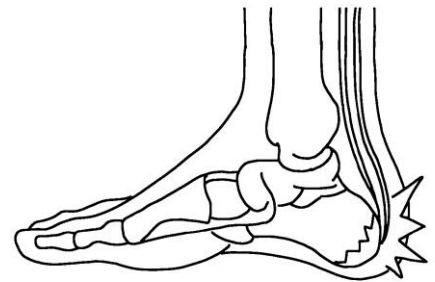
骨の一部がはがれることで痛みを感じます。

痛みがある場合は、氷などで冷やし、運動をやめて病院へ。

かかとの痛み

しょう骨骨端症

かかとの骨の一部がアキレスけんによって引っ張られ、運動をすることによってかかるとに痛みが生じます。痛みを感じる場合は、走らないようにしましょう。サッカーや体操などで起こることがあります。



10月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間

大田区では、5月・10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間としています。本校では、9月30日（土）から10月6日（金）までの期間を今年度2回目の強化週間としています。自分の寝る時刻と起きる時刻の目標を立てて取り組みます。詳しくは、9月28日（木）の保健指導日に配布しますチェックシートとリーフレットをご覧ください。

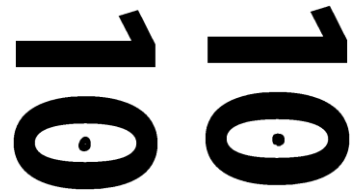
ご家族皆さんで取り組んでいただけたらと思います。

ほけんだより

こども版



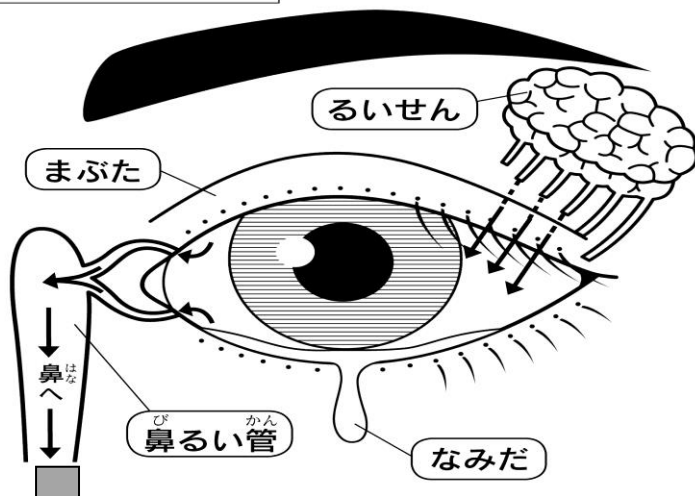
10月10日は、「目の愛護デー」とされています。「10」を横にするとまゆ毛と目のように見えるからです。目で見たものを脳が情報として記憶するため、よく見えていることは大切なことです。



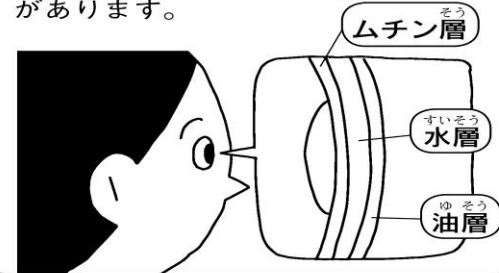
「なみだ」はどこから出ているの？

るいせんは常になみだをつくって目に送っています。まぶたは、まばたきをするたびに、なみだを目の表面全体にひろげて、目に酸素を供給します。なみだは、目の表面をうるおした後、鼻るい管を通して鼻に流れていきます。

---→ なみだの進路



なみだの層は「ムチン層」「水層」「油層」の3層に分かれています。一番内側のムチン層はねばり気があって目の表面についていて、一番外側にある油層は目をかんそうから守り、2層の間にサラサラした水層があります。



目と鼻と口はつながっています。泣くと鼻水がたくさん出てきたり、目薬をした後、のどに流れてきて苦い味がするのは、そのせいです。



「ドライアイ」を知っていますか？

ドライアイとは、目の表面をおおう「ムチン層」「水層」「油層」の涙の3層がこわれることで起きる病気です。目にいつもゴミが入っているように感じる、目がしみる、充血するなどの症状があります。

ゲームやパソコンの画面を見つめ続けてまばたきが減り、涙が少なくなることもドライアイの原因になります。

