

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和7年10月号



HPはこちらの
QRコードから

季節の変わり目です。体調に気をつけて！

まだ夏のように暑いと思っていたら、急に冷え込んだり……
10月は気温の変化がはげしい日が多くなっていきます。この
ような時が、要注意！からだの調子がくずれ、病気とたたかう
力が弱まるため、体調をくずしやすい時です。健康管理を
十分にしましょう。また、変だなと思ったら、無理をしないで早
めの休養をとしましょう。



市内で感染症が増えてきています

市内の学校では、新型コロナウイルス感染症にかかった人が増えているそうです。秋から冬にかけ
ては、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などが同じ時期に広がる可能性があります。でも心配
しすぎなくて大丈夫！

👉 手洗い・うがい・咳エチケットでどちらも予防することができます！
学校でも家でも、出かけた場所でも毎日の習慣にしましょう。

秋でも熱中症にご用心！

「涼しくなったから大丈夫」と思っても長い時間、外にいますと、秋でも熱中症になることがあります。

👉 のどが渇く前に少しずつ水を飲もう。
👉 帽子をかぶって、日かげで休むのも大切です。

ストレートネックって知ってる？

首の骨は、横から見ると普通は少し前側にカーブしています。ところが
最近、この骨のカーブがまっすぐになっている「ストレートネック」の人が増え
ているそうです。ストレートネックになると、首の痛み・肩こり・頭痛、ひどくなる
とめまい・耳鳴り・吐き気などの症状があらわれてきます。

その原因のひとつとして、うつむいた姿勢を長く続けることがあげられま
す。まさにゲームやスマートフォンを見るとき姿勢などがそうですね。また、
猫背の人はなりやすいといわれているので注意が必要です。

予防のためには普段から良い姿勢を心がけること、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすようにするといひそうですよ。まずは授業中の姿勢を「背中をピンと、おなかと背中でグーひとつ」に
していきましょう。



▼ストレートネック





10月10日は目の愛護デー



目を大切にしている??

前髪が目に届いていませんか？



ものもらいなどの目の病気や視力低下につながります。前髪をピンなどで留めるなどして目にかからないようにしましょう！

メガネはよく見えていますか？



メガネの度が合っていないと、適切な視力が保てず、目に負担がかかり、疲れ目を起こす原因になります。めがねを買った後も、定期的に点検しましょう！

本やノートから目を30センチ以上離していますか？



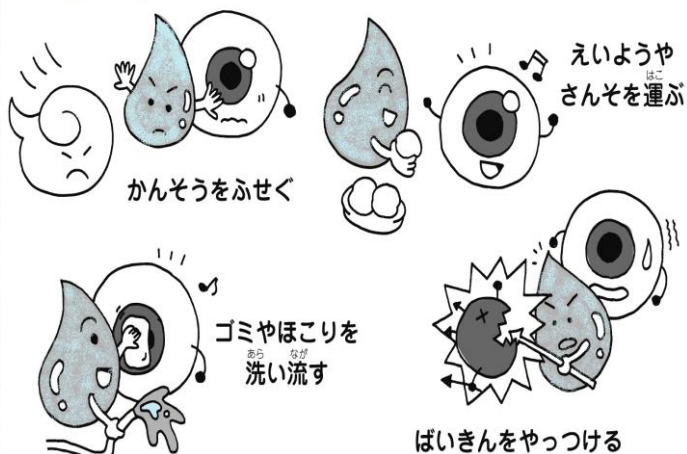
本やノートに目が近いと姿勢も悪くなり、視力低下につながります。30センチ以上離し、休憩を入れましょう！

テレビやゲームを長時間使用していませんか？



まばたきの回数は、ふだんは1分間に20～30回ですが、集中時は1分間に約5回程度に減少します！適度な休憩をとって目をリフレッシュさせましょう！

たいせつな目を守る！
なみだのはたらき



目のまわりの筋肉をほぐす体操

