

# ほけんだより 10月

2022.10 上小学校 保健室

うんどうかい お 運動会も終わり、あき おとす 秋の訪れを感じています。けんがくりょうこう しゅうがくりょうこう 見学旅行や修学旅行に向けて、たいちょう ととの 体調を整えましょう。



がつ ほけんもくひょう め たいせつ  
10月の保健目標:目を大切にしよう



## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
疲れ目のサイン  
出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気



ただ しせい  
正しい姿勢で



じかん き  
時間を決めて



とお み  
遠くを見つめる



まえ め  
前がみが目にかからない

# スポーツの秋！体を動かしましょう！

猛暑が続いた夏もようやく終わりを告げ、過ごしやすい季節となりました。



## ★運動するとよいこと



骨や筋肉が発達する



けがをしにくくなる



自信がつく、やる気が出る

運動=スポーツではありません。毎日の登下校、遊び、お手伝いも、体を動かすことの一種です。身体を鍛えると、同時に精神面も鍛えられます。

本校の健康課題に、肥満が挙げられます。子どもたちの体力をつけ、生涯にわたる心身の健康を保つためにも、車での送迎は控えていただき、徒歩での登下校をお願いします。

## 食物アレルギーとは…



特定の食物を食べたり、さわったり、吸入したりした後に起こるものです。主に3つのタイプに分けられます。

**即時型** 原因となるものを食べて2時間以内に症状が現れ、じんましんなどの軽い症状から、アナフィラキシーショックに進行するものまである。食物アレルギーの大部分がこれにあたる。

**口腔アレルギー症候群** 主に口だけに起こる病気。野菜や果物を食べると、15分以内に唇の腫れと赤み、喉や舌の痛み・かゆみ・不快感を感じる。

**食物依存性運動誘発アナフィラキシー** 原因となるものを食べてから2時間以内に運動すると、じんましんが現れ、喘鳴、せき、呼吸困難といった呼吸器症状、腹痛などの消化器症状、血圧低下などの全身症状が起こるアナフィラキシーのこと。

★突然発症することがあります。気になる場合は、かかりつけ医にご相談ください。