

ほけんだより 10月

秦野市立広畑小学校
保健室

令和7（2025）年
10月号



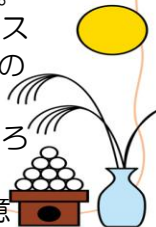
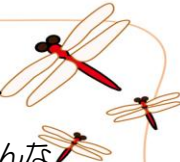
暦の上では秋ですが、今年も残暑が続いています。しかしふとした瞬間、高く澄んだ空、緊張感のある朝の空気、校庭の植物の装いなど、いよいよ秋がきたのだと感じます。

「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」、どんな秋をお過ごしですか？これからは、何をするにも良い季節、心も体も充実する季節にしたいです。

また、このところ急に朝夕、涼しくなってきました。天気の良い日ほど、1日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。

さらに市内では水ぼうそう、インフルエンザ、コロナウイルスなど様々な感染症が出始めているようです。大人も子どもも夏の疲れが出る頃でありますので一層、気をつけたいですね。

25日は、いよいよ運動会が開催されます。10月もいろいろな行事が続きますので引き続き、規則正しい生活を意識していただき、ご家族みなさま、体調管理にご留意されますよう宜しくお願いします。



10月15日は「^{せかいであら}世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切な？

ドアノブや^て手すり、^{つくえ}机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、^{くち}口や^{はな}鼻、^め目などから^{からだ}体の中に入って、^{なか}悪さを^{はい}します。体を守ろうと^{からだ}する力が^{ちから}弱まっていると、^{よわ}カゼをひいたり^{びょう}病気になるったりします。

だから、^て手洗いを。^{あら}石けんを使って、^{せつ}つめの^{あいだ}間、^て手の^{こう}甲、^{ゆび}指の間、^{あいだ}手首^{てくび}までしっかり^{あら}洗おう。



^て手を洗ったあとは、^{あら}きれいなタオルでふいてね



★10月10日は★ *目の愛護デー*

10月は、ご家庭でも目の健康について意識を高めて生活していただきますよう宜しくお願いします。



★ウォーミングアップとクーリングダウンの大切さ★

体を動かすにはとても清々しい時期となりました。校庭では、体育や休み時間に気持ちよく体を動かしている光景が増えてきました。保健室から見てみると運動会の練習も日々、上達していく姿が手にとるように分かります。他にもボール遊びや追いかけっこ、広畑小の子どもたちは、体を動かすことが大好きです。

さて、ウォーミングアップをしないで急に運動すると、苦しくなって運動が続けられなくなります。一般にウォーミングアップの効果については、筋収縮を円滑にすることにより作業効果を高めること、運動開始時の酸素摂取量や心拍応答が促進されること、柔軟性が高まること、運動中の血中乳酸濃度の増加が抑制されることがわかっています。運動をする人にとって、ウォーミングアップは筋肉に潤滑油を入れる役目があり、運動に備え欠かすことができない作業です。一方、運動を終えた後は、引き続き軽い運動を行なって血液や筋肉の乳酸（代謝の老廃物）を速やかに除去し、疲労回復を促進するクーリングダウンが必要です。激しい運動を突然中止すると、心臓から送り出される血液の量が急に減少してしまうため、大脳への血液供給が不足してしまいます。その結果、頭痛・めまい・吐き気などが起きる可能性が高くなります。また、筋肉群への血液供給量も減ることにより、運動で蓄積した疲労物質が十分に除去できません。クーリングダウンによって足の血液は、血管のポンプ作用で心臓へと循環し、疲労物質の蓄積を防ぐことができます。スポーツをより楽しむために参考にされてみてはいかがでしょうか。