

# すこやか

## からだも冬じたく!

ずいぶん風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの時季は、体調を崩しやすくなります。

子どもたちは春から比べるとずいぶん大きくたくましくなりましたが、これからの季節は、かぜ・感染性胃腸炎・インフルエンザなどの感染症に要注意です。まずは基本の生活習慣を整えて、冬の強敵に負けない強い体づくりを心がけてください。

## 11月の予定

- 11日(月)～17日(日) ノーテレビノーゲーム週間
- 14日(木) 就学時健康診断
- 18日(月)～22日(金) 体重測定週間

これからますます冷え込みます。気温や体調に合わせて脱ぎ着ができるように、長袖長ズボン体操服を持たせてください。



お子さんの視力は低下していませんか？



右？左？…？

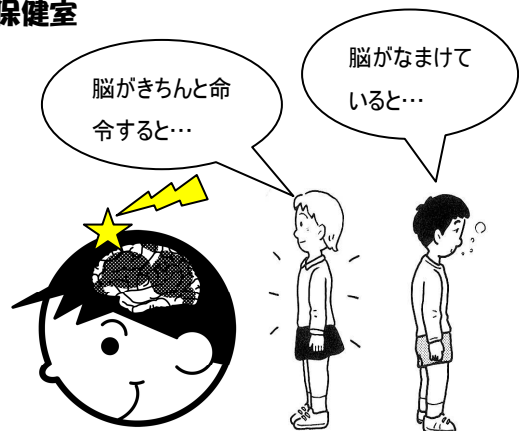
「健康の記録」にて10月の視力検査の結果をお知らせしましたが、4月から半年の間に視力低下が進んだお子さんや、メガネの度が合わなくなっているお子さんも見受けられました。

裸眼視力がB以下で、受診がまだのお子さんにつきましては、早期に眼科医に受診し、適切な治療や指導を受けてください。

近視の場合、成長に伴って進む時期があります。眼科医の指示通りに、必要に応じてメガネの度を調整していくことも大切です。

2013. 11月号  
新郷小学校  
保健室

11月の保健目標  
しせいを正しくしよう



脳がきちんと命令すると…

脳がなまけていると…



お～い！  
みんな～！  
背中が丸いよ～！



## しせいのくずれ なおしましょう!



立っている時、座っている時、字を書いている時、食事をとっている時など…。腰をしゃきと立てきれない子がいます。

背筋力が弱いため背中をまっすぐにできないというのは間違いです。背骨をまっすぐにするためにはたいした筋力はいらぬのです。

背中を伸ばしてられないのは、すべて大脳(前頭葉)の問題です。筋肉に対する大脳の指令が持続しないため、すぐ曲がった姿勢に戻るのです。いつも背中を伸ばしているようにしつけられていないと、筋肉が疲れていなくても、大脳が疲れたと感じてしまうのです。

背中をまっすぐにした姿勢は疲れないのですから、その気になれば結構続けられるものです。

— 「子どもの健康を考える絵本」より抜粋 —

## 秋にも花粉症?!



花粉症といえば春先のイメージがありますが、実は秋にも花粉症があります。秋の花粉症を引き起こすのは、キク科のブタクサ、セイタカアワダチソウや、クワ科のカナムグラ等だと言われ季節の変わり目と重なることもあり、風邪と思いついで長引かせることも多いようです。小児の場合、草原や土手で遊んでいて発症するケースが多いようです。過度に外出を制限する必要はありませんが、症状が長引くようなときには専門医にご相談ください。

## インフルエンザワクチン接種の季節ですよ～!

人によってちがいはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまでに2週間程度かかり、約5ヶ月間効果が持続とされています。ワクチンを接種する人は、12月初めぐらいまでに受けるとよいでしょう。

あわら市では、子どもと高齢者に接種費用の助成制度があります。詳しくは広報「あわら10月」でご確認ください。