



保健室

2学期が始まって1ヶ月が経ちました。夏休みモードから学校モードには切り替えられていますか? 身体的にも心理的にも不安定になる時期です。誰かに相談したり、好きなことをしたりしてリフレッシュし てくださいね 💆 再び感染症も流行してきています。2学期は行事がたくさんあるので、今のうちに体調管 理をしっかりしましょう!!

## 準備運動しつかりやっていますか??

体育や部活動など、体を動かす前に必ずやらなければいけないのが、 「準備運動」です。では、準備運動は何のためにするのでしょう?? パフォーマンスの向上という意味でもありますが、中でも特に重要視し てもらいたいのは「怪我の予防」です。運動中に怪我をしてしまうのは 仕方ない、、、でも!準備運動をしっかりすれば防げる怪我もきっとあるは



ずです。授業前になんとなーくしてしまっている人、怪我をしてしまう前に、これを機に準備運動の必要性 を今一度考えてみてくださいね❸

#### もしも怪我をしてしまった時のために...







安静にする







圧迫する

心臓より高く上げる

- R (Rest)… むやみに動かすと悪化してしまうため、安静に保つ。
- I (Icing) ··· 体温を下げることで毛細血管が収縮し、腫れや内出血、痛み等を抑えられる。
- C(Compression) ··· 腫れや内出血を最小限に抑えられる。
- E(Elevation) … 血液が心臓に向かって流れることにより、内出血による腫れを抑えられる。



#### 今月の目標

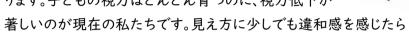
#### 健康に過ごすためにどうしたらよいか考えよう!





生まれたばかりの赤ちゃんの視力は 0.02~0.04 くらいで、光や

物の形がぼんやりと分かる程度です。それが6ヶ月頃 には 0.1 ほどになります。1 歳で 0.3 ほど、3~5 歳で 0.8~1.0 ほどになり、立体的に物が見られるようにな ります。子どもの視力はどんどん育つのに、視力低下が



早めに受診をしましょう。

## これをしていたら視力低下のサインかも!



①目を細めて見ている



②近くで見ている



③片目を閉じて見ている



4)顎を挙げて見ている

# 案。メディアの代わりにやってみたいことを探 してみませんか? アウトメディアに挑戦した ら、こんないいことや新発見があった人もいる 宿題が早く終わって気持ちもスッキリ よく眠れたし、目の疲れがとれて 調子が良くなった おうちの人と楽しく話ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒 に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良

いですね。今まで知 らなかった「ちょっ といい感じ」の自分

## イツフ叽匹ツザ予防接種 ◎&A



**@**いつ受ければいいの?

(A) インフルエンザの流行時期は12月~3月ごろ。ワクチン接種後に効果が 現れるまでは2週間ほどかかるので、10月~11月に接種を受けましょう。

- ② どうして毎年受けるの?
  - (A) 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が 予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。
- ② どれくらい効果があるの?
  - 【★】ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるといわれています。 重症化予防にも効果があります。

