

# ほけんだより 10月

うちのひと  
いっしょ  
一緒に読んでね

令和5年10月2日 上島町立弓削小学校

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里(約5.1km)だった、「栗(九里)より(四里)美味しい」ので九+四=十三とした…等の説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンC等の栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



**10月8日は骨と関節の日**

ほねをカタカナで書くと「ホネ」で、「ホ」の字が「十(10)」と「八(8)」に見えるからだよ!

知っているかな? 体を動かす

**骨の役割**

- カルシウムを蓄える
- 血液を作る
- 体を支える
- 内臓を守る

**10月の予定**

10月5日(木) 楽しい運動講座

10月31日(火) おやこけんこうきょうしつ 親子健康教室(5年)

**行事・イベントを楽しむために**

前の日は早く寝て、疲れを残さないように

朝食はしっかり食べてエネルギー補給

## 保護者の方へ

# インフルエンザ 感染シーズン突入

インフルエンザの流行が全国で確認されており、学級閉鎖、休校になる学校も出てきました。愛媛県では、宇和島で注意報レベルの患者数が報告されており、隣の広島県でも集団感染による学年閉鎖や注意報発令が続いています。

例年12月頃から感染シーズンに入るインフルエンザの流行が、9月中旬に確認されたのは過去10年間で初めてです。新型コロナウイルス感染症との同時流行も懸念されていますが、前例がないため、今後の予測が難しい状況です。

学校でも感染対策を続けていきますので、体調に不安がある場合は、早めに休養するとともに、マスクの着用、手指消毒等を各ご家庭でも心掛けていただきますようお願いいたします。

また、体温が 37.5℃以上ある、咳が出る、関節が痛むなど、いつもと違う様子が見られた時は、早めに医療機関を受診するようにしてください。インフルエンザは出席停止になりますので、診断を受けた際は、学校まで連絡をよろしく願いいたします。

(※ 診断書の発行及び学校への提出は不要です。)

**インフルエンザ!?**

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

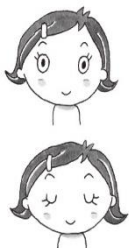


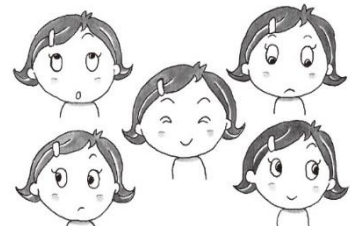
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。



10月10日は「目の愛護デー」です。2つの10を横にして並べると、目と眉毛に見えるからで、目の健康について考える日として制定されました。私たちは赤ちゃんの頃からおじいさん、おばあさんになるまで同じ目を使います。替えの利かない大切な目を守るために、今できることを紹介します。今日は目が疲れているな、という時にぜひ試してみてくださいね。

## つか め かいしょう 疲れ目解消！4つのケア

<p><b>まばたき</b></p>  <p>意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。</p>	<p><b>と お み 遠くを見る</b></p>  <p>と お み め 遠くを見て、目をリラックスさせよう。</p>	<p><b>あ た た 温める</b></p>  <p>けつりゅう よ 血流を良くして、目の周りの筋肉を柔らかくしよう。</p>	<p><b>が ん き ゅ う 眼球ストレッチ</b></p>  <p>が ん き ゅ う じ ゅ う げ さ ゅ う 眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。</p>
---	---	--	---

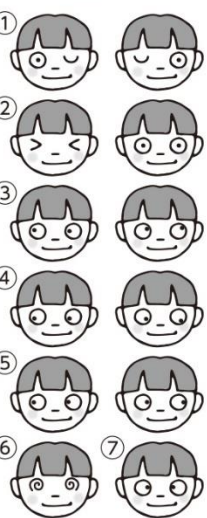
### やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

**Point**

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



### 朝 昼 晩 の 気温差に注意!

10月に入り、昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気が付かないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

