

# ほけんだより

10月

令和元年10月 清風学園



秋の季語に「渡り鳥」があります。冬を日本で過ごすためにやってくる雁や白鳥などの冬鳥や、南方を目指して飛び立つツバメなどの夏鳥の姿が、秋には見られます。夏から冬への移り変わりを象徴するようですね。体調管理も暑さから寒さへ。秋は朝夕の寒暖差も大きいので夜にはプラス1枚を心がけましょう。

## 毎日大活躍! なみだのおしごと

### 1 目を掃除する



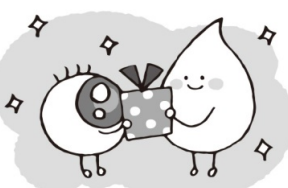
目に入ったゴミなどを洗い流します

### 2 目を守る



表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

### 3 目に栄養を届ける



なみだが酸素や栄養を届けます

### 4 なみだからのお願い

私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働きません。時々意識してまばたきしてくださいね。

## 点字ブロックからのお願いです

私は点字ブロック、正式名称は「視覚障害者誘導用ブロック」です。目の不自由な人が安全に歩けるよう、サポートしています。約50年前、岡山県に世界で初めて設置され、今では多くの国で活躍しています。

### 私をふさがないで!

でも…困っています。私の上に立ち止まったり、自転車や荷物を置いたりしてふさがれると、私を頼りに歩いている人が進めません。目の見えない人がぶつかってしまい、白杖が折れたり、ケガをすることもあります。まちで私を見かけたときは、上に物を置かないよう、ご協力をお願いします。



## 気持ちのよい季節より 気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食い過ぎにその分、運動もしよう

秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にとうろう

寒暖の差



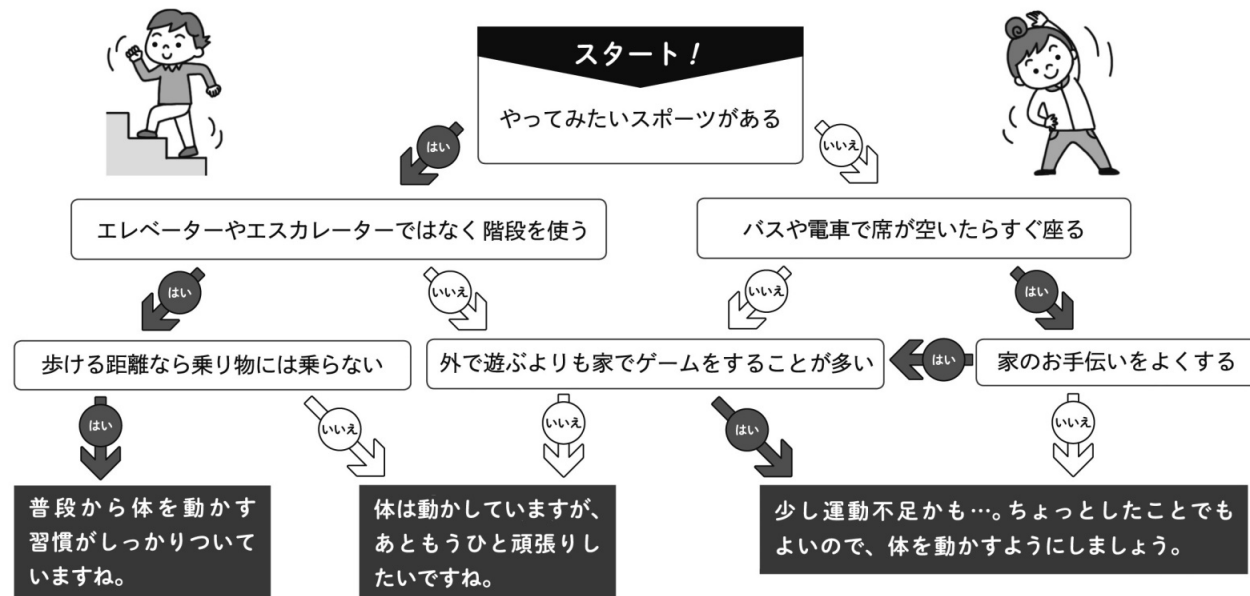
衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え手洗い・うがいの習慣を

## あなたの運動習慣をチェックしてみよう!



## ロコモティブシンドロームと運動習慣

ロコモティブシンドロームとは、運動器(筋肉、骨、関節など)の障害により「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態のことです。進行すると、寝たきりになったり介護が必要になることも…。そして、このロコモティブシンドロームを引き起こす原因の一つに、運動不足があります。運動器は使わなければ衰えていくものです。年をとっても自分の足で歩いたり動いたりできるよう、若いうちから運動習慣をしっかりと身につけておくことが大切です。



## 運動習慣の二極化を食い止めるには

スポーツ庁の「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によれば、とくに中学校女子において、運動する人としない人の二極化がみられ、1週間の総運動時間が60分未満の人は19.4%、0分の人も13.6%いるそうです。この運動習慣の二極化を食い止めるためには、運動の苦手な人に、少しでも運動を身近に感じてもらうことが大切です。技能的な面にはこだわらず、まずは体を動かすことの楽しさ・心地よさを知ってほしいと思います。



## 2020年から スポーツの日

10月の第2月曜日は体育の日。でも実はこの体育の日は1999年まで10月10日と決まっていた。

10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。その趣旨は、みんなが「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」です。

そして54年目の2020年。体育の日は「スポーツの日」に変わります。前より楽しそうなイメージですね。また2020年と言えば、東京オリンピック。その開催に合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日になるそうです。最初のスポーツの日は、日本中がワクワクしているそうですね。



## 10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

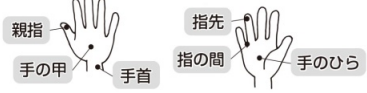
Q 番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!