

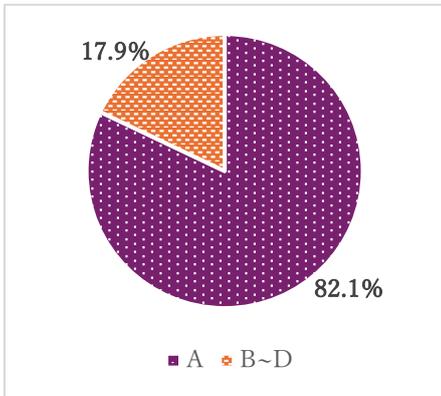
ほけんだより 10月号

令和6年9月30日(月) 鳥飼東小保健室 ★おうちの方と一緒に読んでね★

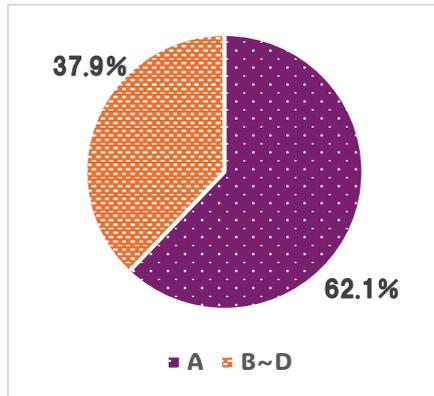
 10月10日は目の愛護デー

裸眼視力が1.0(A)以上の小学生の割合

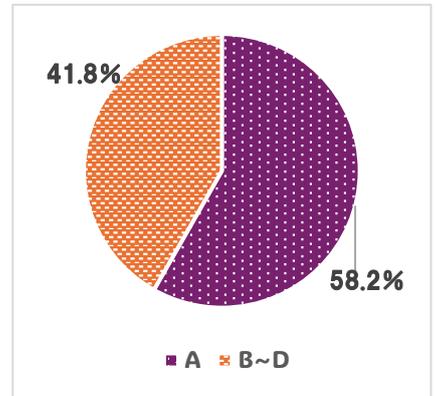
1979年(全国)



2024年(全国)



2024年(東小)



裸眼視力が1.0未満(B~D)の小学生の割合は、1979年から2024年で2倍以上に増えています。ゲームやスマートフォンを使う時間が増えていることや、外遊びの時間が減っていることが原因だと考えられています。(ロート製薬「こどもの目の白書2024」より)

東小は全国と比べると、視力B~Dの人が少し多いようです。

病気や遺伝で、視力がわるくなることもあります。視力がよいからいい・わるいからダメではなく、自分に合ったメガネをかけたり、治療をしたり、目に優しい生活を続けたりすることが大切です。



画面から30cm以上はなそう

ゲームのやりすぎにきをつけよう





がっ ほけんぎょうじ
10月の保健行事

か きん 4日(金)	あか たいげんじぜんがくしゅう ねん 赤ちゃんふれあい体験事前学習(5年)
にち か 22日(火)	あか たいげん ねん 赤ちゃんふれあい体験(5年)



よぼう
「子どもロコモ」を予防しよう

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、ほね かんせつ きんにく ろうか げんいん
骨や関節、筋肉などの老化が原因で、
た あり しょうたい
立ったり歩いたりしづらくなる状態のことです。

もともとはおとしよ おお
もともとはお年寄りに多いのですが、さいきん こ からだ ろうか
最近では子どもの体が老化していて、「体がか
たい」「バランスがわるい」といった「子どもロコモ」が増えています。

★★★★子どもロコモチェック★★★★

1つでもできないものがあったら、子どもロコモかもしれません…



かたあし だ
片足立ち
りょうあし びょういじょう
両足とも5秒以上
ふらふらせず立てる



かたきょじょう
肩挙上
りょうて ひじをまげずに
両手を、肘を曲げずに
みみ うし
耳の後ろまでバンザイ
できる



たいぜんくつ
体前屈
あし と ひざをの
足を閉じ、ひざを伸ば
したまま からだをまげ、
ゆびさき
指先がゆかにつく



しゃがみこみ
て まえの
手を前に伸ばし、かかと
をあげずに足を閉じた
まましゃがめる

子どもロコモをほうっておくと…

まいにち
毎日できること



- こけたときに顔を打つ
- こっせつ
骨折しやすい
- かた
肩こいや腰痛 など



かたあし だ
片足立ちをしながら
は
歯みがきしてみよう！



あき
スポーツの秋ですね。
そと あそ なら こと
外で遊んだり、習い事のスポーツをがんばったり
して、 からだをうご
体をしっかり動かしましょう！

