

元気な子ども!



健康たより
平成 26 年 10 月 6 日
No.10
天童市立長岡小学校

体を動かすのが気持ちよい季節になりました。

前期の反省として「外遊び」をしている割合が**67%**(終業式 校長講話より)ととても少なく、**昨年と比べて欠席者も多い**ため、後期はどんどん外遊びをして、じょうぶな体をつくっていきましょう!



いくぞ!



およよ

つかまえた!

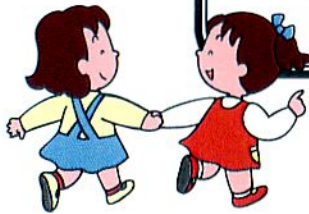
外遊びの良さは…

- ①太陽の光は、骨を強く(ビタミンDの効果)してくれます。
- ②体を動かすと筋肉が働きます。
- ③走って飛んで、息をすると気管や肺が鍛えられます。
- ④体のバランス感覚がよくなります。

そして、何より友達と遊ぶことで

- ⑤「楽しい・うれしい・すっきりした気持ち」が味わえます。

ブランコの
のろう!



外で
あそぼ!



10月13日(月)…「体育の日」です。

運動の苦手な人、ゲームがしたい人、読書が好きの人…いろいろな人がいますが、体を動かすことが好きになるように、学校の休み時間・家に帰ってからの遊びは、できるだけ外に出て楽しみましょう。

からだを動かす→目も育つ

脳や体がめざましく成長する時期には、目(見る力)も同じように育っています。

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は、明るさや動きをぼんやり見分ける程度だと考えられていますが、脳の発達につれて、見ているものが何かが分かるようになっていきます。

同時に、ハイハイやお座り、つかまり立ち、1人歩きなど、体の能力の発達とともに、立体的に見る力、動くものを見る力など、さまざまな「見る力」が育っていきます。



★外に出ていろいろなものを見たり、体を動かして遊んだりすることが、「見る力」の発達にもつながっているのです。



目を育てます



目を守ります

ウラは「目」の特集です。見ね。

目のけがに注意!

目のけがは、こんなふうになっています

スポーツ中の事故で...



自打球が直撃



スマッシュが当たった



接触プレーで激突



キャッチボールに失敗

授業中・ふだんの生活の中で



けんかで殴られた



振り回した棒が直撃



プリントの角が目に



ペンチで釘を抜こうとして

けがの多い種目は

- 野球
- バドミントン
- テニス
- サッカー ...など



こんなときは、急いで眼科へ

- ぼやけて見える。
- ものが二重に見える。
- 一部だけ見えない範囲がある。
(視野が欠けている)
- 目が痛い。



治療が遅れると、視力が低下したり、目に障害が残る場合があります。

こんなけがが起こっています

- 眼瞼裂傷 (目の上が切れる)
- 眼窩底骨折

(眼球を支える薄い骨が折れる)

眼球破裂、角膜裂傷、網膜剥離な

どの重大なけがも起こっています。

- まゆの上の打撲にも注意!!

視神経を保護する骨 (視神経管) を傷つけて、失明することがあります。

