

おうちに人と一緒に読んでね

ほけんだより

●トピック

- ・スポーツの秋を楽しもう
- ・目の健康のために（文部科学省）

令和6年10月16日

明成小学校 保健室



スポーツの秋を楽しもう

11月1日にマラソン記録があります。本番にむけて、17日からは始まる「走ろう運動」で自分のめあてにむかって走る予定です。走ることで体力が付き、風邪に負けない体をつくることにもつながります。その他にも、たくさんのよいことがあるので紹介します。

「スポーツ」の効果



①心臓や肺の機能の向上

心臓が体に送り出す1回の血の量が増えたり、肺が取り込む酸素の量が増えたりします。遠足などで長い距離を歩いたり、たくさん活動したりしても体が疲れにくくなります。スポーツの大会などで、よい成績をおさめたりすることができるようになるかもしれません。また、できないと思っていたスポーツもできるようになるかもしれません。



②冷え性の予防

持久走は、全身の筋肉をまんべんなく使います。そのため、たくさんの酸素を全身に運ぶ毛細血管が発達します。この血管が発達することで、体のすみずみまで血液がめぐるので、冷え性の予防につながります。体が冷えると風邪を引きやすくなるので、冷え性の予防は風邪予防にもなります。



③ストレス緩和

走ることで、「セロトニン」や「エンドルフィン」というホルモンが分泌されます。このホルモンは、嬉しい時などに多く出るホルモンで、体をストレスから守ってくれると言われています。



持久走は大人にも効果あり！？

持久走は動脈硬化、糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防・改善にも効果があります。また、血流がよくなることによる肩こりの改善、新陳代謝が良くなることによる美肌効果もあるとも言われています。ぜひ、お子さまと一緒にランニングをしてみたいはいかがでしょうか？



目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



長い時間、近くを見続けないでね！

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を目から
30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする



文部科学省