

ほけんだより 10月号

ひまわり

令和7年度 横須賀小学校

保健室

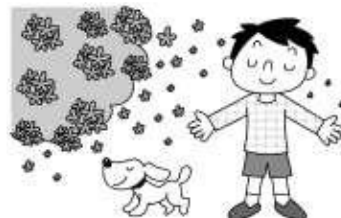


さわやかな秋風が心地よい季節になりました。この時期は日中と朝晩とで気温差があるため、体調を崩しやすいくなります。上着を持ってくるなどして脱いだり着たりしやすい服装で上手に体温調節をしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう

目を大切に!



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める



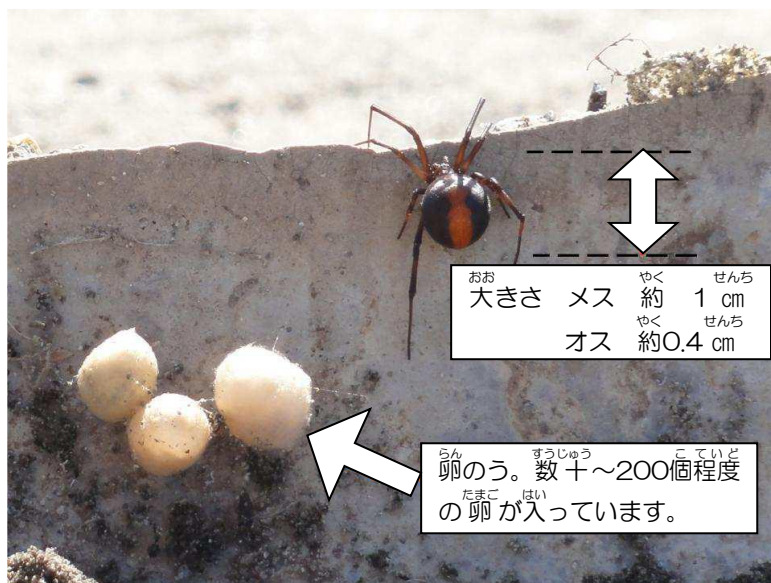
～9月の身体測定の結果～

男子				性別	女子			
平均身長 (cm)		平均体重 (kg)			平均身長 (cm)		平均体重 (kg)	
9月	4月からののび	9月	4月からのふえ		9月	4月からののび	9月	4月からのふえ
118.1	2.7	21.9	1.1	1年	118.0	2.6	21.8	1.0
125.3	2.8	25.5	1.7	2年	125.4	2.9	25.5	1.7
130.7	2.8	28.7	1.6	3年	130.6	2.8	28.7	1.6
135.7	4.7	33.0	3.8	4年	135.6	4.7	33.1	3.9
143.8	2.6	39.2	2.2	5年	142.6	1.6	38.0	1.3
149.0	4.4	41.7	2.8	6年	149.0	4.4	41.7	2.8

上の数字は、成長の「目安」です。

成長には人それぞれのスピードがあるので、人と比べて大きい小さいを考えるのではなくあなた自身の成長をふり返るようにしましょう。

き 気をつけよう「セアカゴケグモ」



セアカゴケグモの特徴

からだ 黒く、背中の赤い模様があるのが特徴のクモで、石垣のすき間などのせまい場所に巣をつくりま

か 咬まれたら・・・

セアカゴケグモにかまれた部分の皮膚は、すぐには赤くならないこともありますが、しばらくするとかまれた部分の周りが赤くなり、しだいに痛み・しびれ・軽い腫れが広がってくる

どで強い痛みが始まり、その強さと範囲が増大していきます。指や腕を咬まれても、胸の強い痛みを起こす場合や、足を咬まれても強い腹痛を起こす場合もあります。抗毒素血清による治療は、咬まれた後ある程度時間（10時間以上）が経過しても効果があるそうです。日本では2006年以降、セアカゴケグモに咬まれたという症例数は増加しており、2014年までに82例が報告されています。そのうち6例で血清が治療に用いられています。

もし万が一、セアカゴケグモに咬まれた場合は、痛みがあれば冷やしながら病院でみてもらいましょう。

セアカゴケグモを見つけたら・・・

コンクリートブロックのすきまや穴、プランターと壁のすきま、排水溝、自販機やエアコンの室外機の裏側などでよく見られます。セアカゴケグモから近づいて、襲うことはありませんが、危険なので、見かけても絶対にさわってはいけません。

見つけたら、近くの大人に知らせましょう。



うんどう 運動していますか？



運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK。エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。