

# ほけんだより 10月

令和3年10月1日  
 神川町立丹荘小学校  
 保健室

おうちの人と一緒に読みましょう！

厳しい暑さも終わり、朝夕の気温差の大きい季節になりました。体調を崩しやすい季節なので、洋服で体温を調節できるように、上着を持ってきましょう。

また、運動をして汗をかいたり、手洗いの後にしっかりと手をふけるように、清潔なハンカチやタオルを持ってくるようにしましょう。



もうすぐ運動会です。けがをしないで本番をむかえられるように、生活習慣の見直しや運動前の準備運動を行い、運動会練習に取り組みましょう。  
 みなさんが全力を発揮できるように、応援しています。

## ❗️✅まいにちチェック!❗️

### けがにつながるポイント

#### 準備運動

どうしてするの？



#### その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

#### その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いかなと思ったら無理せずに休みましょう。

#### その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

すいみんぶそくはないですか？



朝ごはんをぬいていませんか？



暑さによるつかれはないですか？



服がゆるい/きつい感じはないですか？



手・足のつめはのびていませんか？



くつのはもゆるんでいませんか？



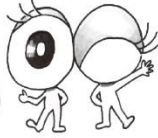
10月10日



スマホやタブレットなどの小さい画面を長時間見続けていると、ずっと近くにピントを合わせていた目の筋肉が疲れてしまいます。また、瞬きの回数が減り、目がかわいてしまいます。視力低下やドライアイの原因になってしまうので、目の健康のために、スマホやタブレットとの上手な付き合い方を考えましょう！

目が判定するよ

やさしい？  
やさしくない？



髪の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。



まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



保健室より



\*感染症予防について\*

日々の感染症予防対策にご協力いただき、ありがとうございます。子どもたちを見ていると、手洗いや消毒、マスク着用などの基本的な感染症予防対策が身につき、元気に過ごせている児童が多く、とても嬉しく思います。引き続きよろしくお願ひいたします。

