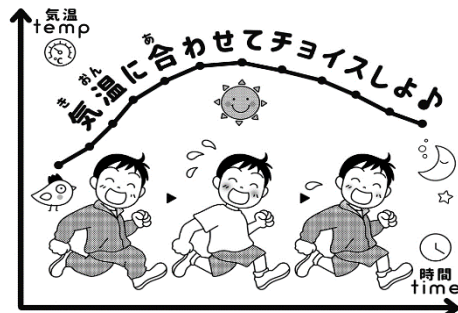


ほけんだより

令和5年10月2日(月)
日光市立猪倉小学校
保健室

おうちの人といっしょに読もう。

激しい暑さが落ち着き、涼しさを感ぜられるようになりましたね。
また、朝晩と昼間での気温の差が大きくなってきています。
「暑い」と感じたら上着を脱ぎ、「寒い」と感じたら上着を着る。
自分で調節ができるような、「脱ぐ」「着る」がしやすい服で
過ごしましょう。天気や気温の予報をチェックすると更にいいですね。
10月はみなさんが楽しみにしている運動会があります。
気温の変化で体調を崩さないようにしましょう！



10月28日の運動会に向けて練習が始まっています！



行事・イベントを楽しむために

運動会の練習中のポイント！



前の日は早くねて、
疲れを残さないように



朝食はしっかり食べて
エネルギーを補給

- ①朝ごはんを忘れずしっかり食べましょう。
- ②汗拭きタオル、ハンカチ、ティッシュを持ってきましょう。
- ③汗をかいたら放置せず、タオルで拭きましょう。
- ④毎日お風呂に入って、体を清潔にしましょう。
- ⑤夜はなるべく早く寝て、疲れをとりましょう。
- ⑥調子が悪いときは我慢をしないで先生に伝えましょう。

保護者のみなさま

こまめな休憩と水分をとりながら、体調には十分注意して練習を行います。
水分補給のため、水筒は毎日洗って、持たせていただきますようお願いします。

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかりと意識する

10月10日は目の愛護デー！

10月10日は、目の健康を守ろうという日です。「10」を右回転させると眉毛と目の形に見えることから、10月10日が目の愛護デーになりました。ぜひこの機会に目の健康について考えてみましょう！

「目のつかれ」「見えづらい」…どうして？

しせいがよくない



あかるさがたりない



きゅうけいをとっていない



目をちかづけすぎている



目の健康を守るためには…

お勉強するときの姿勢を正しくしましょう。

目を使う作業をするときは部屋を明るくしましょう。

目を使いすぎないように休憩をとりましょう。

読書やゲームをするときは30センチ以上距離を離しましょう。

目が皿になる!?

ものを一生懸命に探したり、しっかり見たりすることを意味する「目を皿にする」という慣用句があります。みなさんも目を皿にして、ゲームをしたりタブレットを見たりしていませんか？ もしも目の奥が痛い、目がかわくなどしているときは、それは目がつかれていることを表すSOSです。目を使う作業をするときは休けいをとる、意識してまばたきをするなど、目に優しい行動をとるようにしてくださいね。



2枚の絵を見比べて7つのちがいを探してみよう！

※答えは保健室の廊下に

