

ほけんだよん 10月

吉舎小学校
令和3年度
第7号

10月に入り、涼しくなった！と思いきや暑い日が続いていますね。毎日、汗を流しながら、スポーツフェスタの練習をしている姿がかっこよく、当日も楽しみです。

また、10月の保健行事では視力検査、2年生は歯科指導があります。自分の目や歯について知り、治す必要がある人はすぐに治しましょう。

●その生活、目にやさしい？



みなさんは目にやさしい生活ができていますか？食事や睡眠など目に関係なさそうなことでも、実は負担がかかっていることがあります。下のイラストを見て、自分の生活を振り返ってみましょう。

目が判定するよ

やさしい？ やさしくない？

1 やさしくない！
暗いところで本を見ようとする、すぐく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

2 やさしい！
まぶたの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

3 やさしくない！
好きなものだけ…魚や野菜には、ぼ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。

4 やさしい！
目と本の距離はこれくらい開けて…本との距離が近いと、ぼ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。

5 やさしくない！
髪が当たると、ぼ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。

6 やさしい！
おやすみなさい！1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

●スポーツフェスタに向けて準備をしよう！

各学年スポーツフェスタに向けて、一生懸命準備をしています。競技の練習だけでなく、体調や持ち物の準備をしていきましょう。

体調管理

- ・「早ね早起き朝ごはん！」生活習慣を整えて、最高のパフォーマンスをしよう。
- ・熱中症 練習中の休憩も大事！日かげで、水分をとろう。



持ち物の確認

- ・水筒 大きい水筒を持ってこよう。
- ・赤白帽子 ゴムが伸びている人は直してもらおう。
- ・くつ 走りやすい運動ぐつをはいてこよう。
- ・くつ下 足首がかくれるくつ下をはいてこよう。



身じたく

- ・髪の毛 髪の毛がかたにつく人はしばろう。
- ・爪 足と手の爪をきろう。
- ・下着 汗をすいとる下着をきよう。



感染症対策

- ・マスク 競技の時は外す。応援の時は着ける。放送の指示もよく聞こう。
- ・応援 原則、応援は拍手で！



係活動や式の練習も頑張っています。1つ1つの準備が当日の輝きに繋がります！



10月なのに、気温が30度…。熱中症に気をつけよう！

