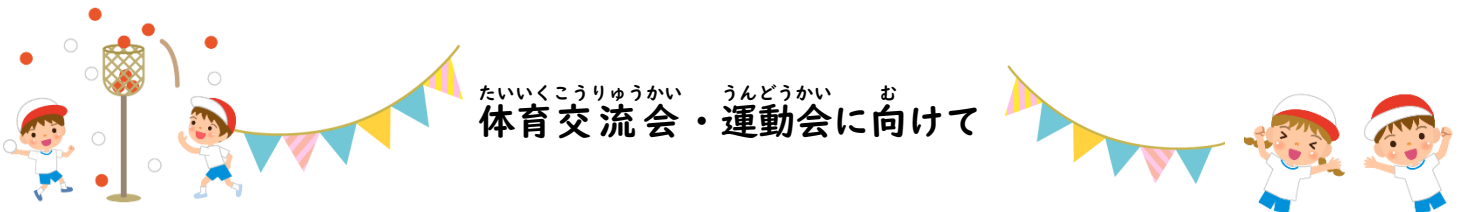


ほけんだより 10月

令和6年9月30日
文京区立昭和小学校

いよいよ^{たいいくこうりゅうかい うんどうかい}体育交流会と運動会が近づいてきました。

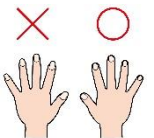
9月も暑い日が続いて、校庭での練習が少なくなってしまいましたが、限られた時間と場所で一生懸命に練習してきましたね。練習の成果を本番でしっかり発揮できるように体調を整えていきましょう。



<前日の夜>



- 夕食は夜8時までに食べましょう。
- 手足のつめがのびていないかチェックしましょう。のびていたら切りましょう。
- 早めに寝て、しっかりと体を休めましょう。



ドキドキして眠れない人もいますが、まずは横になってみましょう。



<当日の朝>



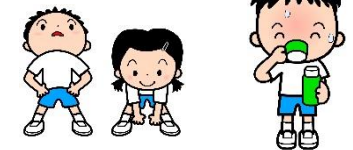
- 朝ごはんは、ゆっくりよく噛んで、しっかりと食べましょう。
- おうちの人と一緒に体調を確認しましょう。少しでも体調が悪いときは無理せずお家で休みましょう。
- 水筒、タオル、帽子を忘れずに持って行きましょう。



<体育交流会・運動会中>



- 準備運動をしっかりしましょう。体が動きやすくなり、ケガを防ぐこともできます。
- こまめに水分補給をしましょう。「のどがかわいた」と感じる前に飲むことが大切です。
- 体調が悪くなったり、具合の悪そうな友達がいたら、すぐに近くの先生に知らせてください。
- ケガをして血が出たり、砂で汚れたりしたら、まずは水道の水でよく洗ってから保健室に行きましょう。



<帰ってから>



- 夜ご飯をしっかり食べて、早めに寝ましょう。
- 疲れた体を回復させるために睡眠は大切です。



あき し かけんしん じっし
秋の歯科健診を実施します

10月9日(水) 8:30~ 1・5年生
10月16日(水) 8:30~ 4・6年生
10月23日(水) 8:30~ 2・3年生

あさ は とうこう
朝、歯みがきをしてから登校してください。



保護者の方へ

9月に発育測定を実施し、9月中旬に結果を児童にお渡ししております。ご家庭でもご確認いただけましたでしょうか。

成長には個人差がありますが、4月から体重が4,5kg増えた児童が複数名いたため、食生活や運動習慣を注意していただけたらと思います。ご心配なことがありましたら、保健室までご相談いただけると幸いです。



10月10日は目の愛護デー

みなさん自分の目を大切にしていますか？ 目を使いすぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るときに目の筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、本やタブレット、スマートフォンを見ている間、目は緊張し続けているのです。目に疲れがたまらないように下記の「20-20-20ルール」を意識してみましょう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

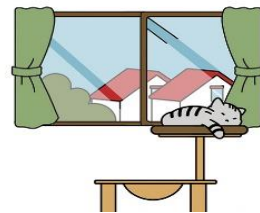
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



寒暖の差に注意
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

