

# ほけんだより 10月

令和6年10月1日  
境剛志小学校 No.8

少しずつ秋らしくなり、涼しい時間帯が増えてきました。10月は、運動会や校外学習など楽しい行事がたくさんあります。しかし、昼と夜の気温差が大きくなる季節の変わり目は、体調の変化に注意が必要です。自分で衣服を脱いだり着たりして、上手に調節しましょう！



## うんどうかい もうすぐ運動会！

運動前にチェック！**ケガ**を防ごう！

**前日はよく寝ましたか？**  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

**爪は切っていますか？**  
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



**朝食は食べましたか？**  
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

**靴のサイズは合っていますか？**  
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

**足にあった靴をはこう！**

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

*check point*

**準備運動はしましたか？**  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

### 先生からのおねがい

運動会の練習が進むと疲れがたまり、けがや体調を崩しやすくなります。「いつもとちがうな、調子がおかしいな」と感じたら、無理せず近くの先生に伝えましょう。また、水分をこまめにとり、練習後は体が冷えないようにタオルで汗をふきましょう。



10月10日は



10月の保健目標

目を大切にしよう！

知っている？じつは目を守っているもの

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いでいます

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

タブレットなどの画面を見るときは 目の疲れに注意！

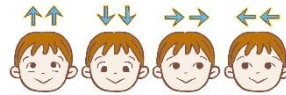
タブレットなどのデジタル画面を近くで見続けていると、目が疲れたり、ドライアイや視力低下の原因になったりと、目にさまざまな影響が出ることが心配されています。

目は一生大切に使うものです。「自分の目は自分で守る」ために、タブレットなどを使うときは、姿勢を正して、こまめに休憩をとりながらルールを守って使いましょう！

目が疲れたときは...



目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

やってみよう！目のストレッチ

～肩の力を抜いて、
ゆっくり呼吸をしながら行いましょう～

① 左右交互にウインク
...10～20回



② 両目をぎゅっと閉じて
パツと開く...3回



③ 右眉を見る...3秒
左眉を見る...3秒



④ 右ほほを見る...3秒
左ほほを見る...3秒



⑤ 右耳を見る...3秒
左耳を見る...3秒



⑥ ゆっくりと眼球を回す
右回り...2～3周
左回り...2～3周



⑦ より目にして5秒キープ
戻してリラックス

