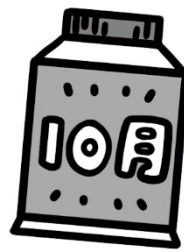


# ほけんだより



川口市立新郷東小学校 令和5年10月

朝・夜はだいぶ涼しくなってきました。でも、昼は暑いときもあります。こんな時期はかぜをひいたり、体調をくずしたりしやすいです。天気予報を確認し、脱ぎ着しやすい服装で調節しましょう。

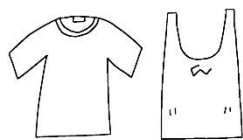
また、10月は運動会があります。練習も含めてけがのないよう、準備運動をしっかりと行いましょう。

一日を通して快適に過ごせるように服の選び方を工夫しましょう。カーディガンやパーカーなどTシャツの上に羽織れるものを用意したり、衣服の役割を考えて重ね着をしたりして、調節したいですね。

ころもがえ『いま』にあわせて

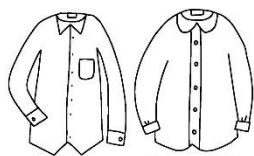


下着



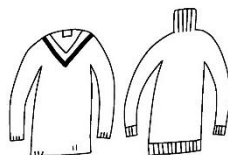
体から出るあせやよごれを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

シャツ・ブラウス



身だしなみを整え、保温効果を高めます。

セーター



暖かい空気をたくさんためておくことができます。

ジャンパー・コート



風を通さず、内側の暖かさを保ちます。

## 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

ご家庭の方へ

埼玉県内で「インフルエンザ流行注意報」が発令されました。本校ではインフルエンザもコロナもでていて、頭痛や腹痛での来室が多く、熱がぐぐっと一気にあがって早退する子がいます。感染症でなくても、土日の疲れが平日にでたりする子もいます。

インフルエンザの感染を予防するには、1.咳エチケット 2.手洗いの励行 3.適度な湿度の保持 4.十分な休養とバランスのとれた栄養の摂取がポイントとなります。発熱や体調不良のあったとき、無理せず休ませ、早めの医療受診が感染を広めないために、また、早い回復のためにも有効です。学校でも配慮してまいります。ご家庭でも適切なご対応、健康観察をお願いいたします。

## 10月10日は「目の愛護デー」

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

目で見たものを脳が情報にして記憶しておくため、よく見えていることが、将来のために大切です。黒板の文字が見えにくいようなら、おうちの人に相談して、めがねをつくってもらいましょう。



## 普段から、目に優しい生活を心がけよう



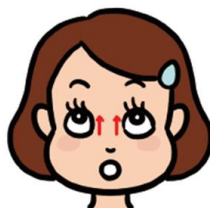
まえがみ め  
前髪は目にかからないように ちようじかん  
長時間のテレビ・ゲームはNG ただ しせい かんきよう べんきよう  
正しい姿勢・環境で勉強する

め つか  
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

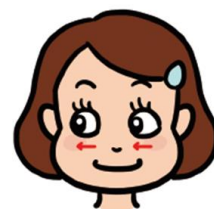
## 目の体そうをやってみましょう



①目をぎゅっつつむる

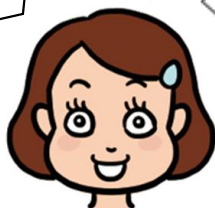


③目を上に動かす



⑤目を右に動かす

きゆう けいの とき  
休けいの時に  
やってみてね!



②目をぱっと大きくあける



④目を下に動かす



⑥目を左に動かす