

ほけんだより10月

流山市立
流山北小学校
NO. 4
R7. 10. 1



10月になりました。運動会練習が9月29日から始まりましたね。みなさんも運動会練習を頑張っていることと思います。また、最近では気候が涼しい日が増えてきましたね。保健室の窓を開けると、少し冷たい空気が入ってくるので秋の空気を感じます。

みなさんの教室はどうですか？空気が冷たくなり、運動会練習の疲れで、免疫が低下していると感染症も心配です。換気や手洗いうがいなどで予防して引き続き注意していきましょう★

10月10日は目の愛護デーです

10月は目の愛護デーがあります。タブレットで学習する時間も増えてきています。目が疲れたとか、ぼやけると思う人も増えてきていると思います。目に優しい生活を心がけるようにしましょう。寝る1時間前にゲームをしないようにしましょう。また、タブレットを使うときは、1時間に1回5分～10分くらい遠くを見て目を休めたりしましょう。

寝る前のブルーライトで眠りにくくなります



その不調はつかれ目のサインです！



ブルーライトを浴びると、脳が睡眠モードになりにくくなってしまい睡眠のサイクルが乱れてしまう原因になります。さらに、こころの乱れにもつながってしまうので注意が必要です△運動会を元気に乗り越えるためにも、ブルーライトのことや、タブレットの使用時間についても一度見直してみましょう！

運動会で大活躍するための「6つのポイント」って？

～〇のなかには、ひらがなが入ります。当てはまる言葉を考えてよう～

《その1》〇〇ね・〇〇おき・〇〇ごはんを心がけよう

外での活動は、自分が思っている以上に体力を使います。つかれをとるためにも、すいみん時間の確保が大切です。また、朝ごはんは午前中のエネルギーになりますのでバランスよく食べましょう。

《その2》〇〇〇をかぶろう

太陽の日差しから頭を守ってくれます



《その3》〇〇をきろう！

のびていると、自分や友だちのケガの原因に！



《その4》自分の足にあった

〇〇をはこう

下のチェック項目を参考に確認してみよう！



《その5》〇〇〇をきよう！

運動をしてたくさんかいた汗を吸い取ってくれます



《その6》す〇〇〇〇をわすれずに！！

運動をするとたくさんの汗をかき、体の水分が失われてしまいます。



熱中症を防ぐためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。

足にあった靴をはこう！



- !!check point!!
- ☐ 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