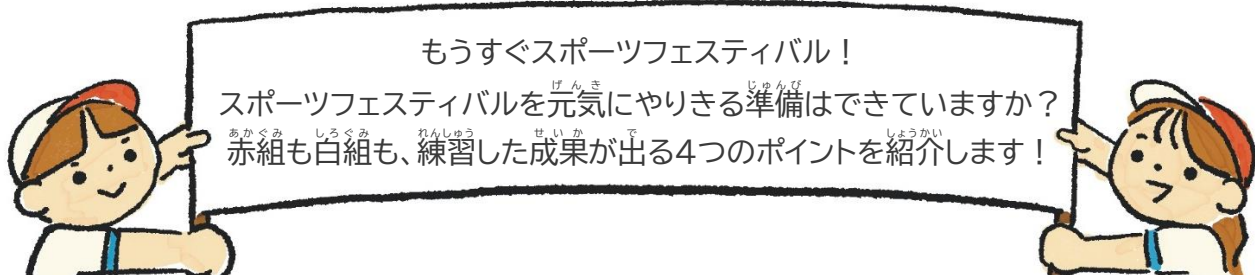


ほけんだより 10月号

令和7年10月
小山小学校
保健室



1 つめは短く切る

つめが伸びたままだと、人にけがをさせたり、自分のつめが割れてしまったりします。きちんと確認しておきましょう。

2 準備体操

運動の前に準備体操をすると…
✓けがをふせげる ✓体がよく動く
✓やる気がアップ ✓心の準備もアップ
準備体操はしっかり行いましょう！

3 マスクをはずす

運動をするときはマスクを外しましょう。しっかり息ができて、沢山動くことができます。ランドセルに予備のマスクを入れておけば、いざ付けたいという時に安心です。

4 成功をイメージ

*ゴールに向かって全力で走る自分
*ダンスをしてかっこよく踊っている自分
心と体はつながっているので、「できる！」と思ったら、体もつよく動くのです。



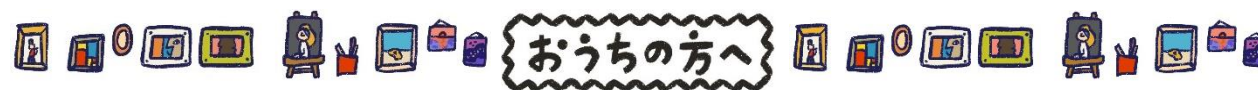
10月10日は「目の愛護デー」です。普段から、まぶた・まゆげ・まつげ・なみだが自然と目を守ってくれています。自分でも目を守るために、何に気をつければよいか考えてみましょう！



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態になり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手でできなくなることを言います。



夏の頃に比べると昼が短く、夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようになりました。暑い日と涼しい日が混在している時期でもあります。ランドセルの中に、長袖や上着の準備もしておきましょう。

10月はスポーツフェスティバルがあり、子ども達が大きな力を発揮する場面が沢山あります。力一杯頑張るためにも、早寝・早起きを心がけていただけますようお願いいたします。また、季節の変わり目もあり、体調を崩しやすい時期です。朝ご飯をとり、元気に学校生活を送ることができるよう見守っていただければと思います。

子ども達が健やかに、秋の行事や学習に取り組めるよう、引き続きご協力をお願いいたします。