

# ほけんだより 10月号



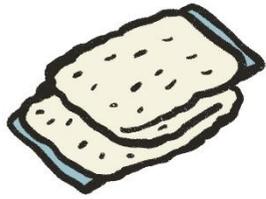
令和6年10月  
小山小学校  
保健室



スポーツフェスティバルが迫ってきました。  
運動をみんなで楽しむ、小山小学校ならではのイベントです。  
スポーツフェスティバルを元気にやりきる準備はできていますか？  
どの学年も、練習した成果が出せるように全力で応援しています！



## 楽しいスポーツフェスティバルを迎えるために



あせ たおる  
汗ふきタオル



おお すいぶん  
タメの水



ぼうし ごむ なが かくにん  
帽子のゴムの長さ確認



みじか き  
つめは短く切る



はきなれたくつをはく



じゅんぴ たい  
準備体操



こころ  
心をおちつけて



せいこう いめえじ  
成功をイメージ

忘れずに

## ウォームアップ ⇄ クールダウン



### ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



### クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

## 目を大切にしよう

## 10月10日は目の愛護デーです

### 目に優しい生活を知らおう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

**ゲンさん**  
休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

**モクさん**  
夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

**ガンさん**  
前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしていたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



- ポイント**
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
  - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
  - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
  - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

## しあわせみーつけた！

10月のしあわせテーマ：力を発揮！みんなで支え合い

9月はスポーツフェスティバル練習を頑張りました。みなさんの練習の様子をたくさん見ることができて嬉しいです。暑さに負けず、元気に体を動かしているみなさんの姿を保健室の窓から見ては、元気パワーを分けてもらっています。そして、しあわせみーつけた！と感じています。みなさんは、本番の前に、心はどのような気持ちですか？わくわく・どきどき・がんばるぞ！終わってほしくない…。どのような気持ちのあなたでも、とてもすてきです！きっと、あなたと同じ気持ちの人がいると思います。ぜひ、まわりの友達と気持ちを伝え合ってみてください。それはきっと、支え合う力になるはずですよ。

## 保護者の方へ

2学期が始まり1ヶ月、子ども達はスポーツフェスティバルに向けて一生懸命頑張っています。季節の変わり目もあり、疲れが出てくる時期です。朝のお忙しい時間帯ではありますが、子ども達が元気に学校生活を過ごせるよう、引き続き登校前の健康観察をお願いいたします。また、欠席連絡におきましては、お子様の具体的な症状をご入力いただきありがとうございます。これから感染症流行の季節に入りますので、今後ともご協力をお願いいたします。