



10月に入って、少しずつずすくなくなってきましたね。しかし、外で遊んだり、運動をしたりすると、まだ暑く感じる日もあると思います。1日の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすいです。運動会練習も本格的に始まるので、無理をしすぎず、休むときはしっかりと休んでくださいね。

10月10日は 目の愛護デー



朝起きてから、夜ねるまで働いているみんなの「目」。大切にできていますか？目の健康を意識して生活してみましょう。

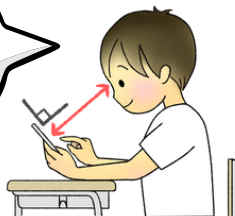
～目の健康のためにするといいいこと～

①長い時間、近くを見続けないようにしよう

タブレットやゲームを長い時間見続けると、目はとっても疲れます。目の疲れは、頭痛や気分の悪さの原因になることがあります。



画面を見るときは、目から30cm以上はなして良いしせいで使いましょう。



30分に1回は画面から目をはなし、遠くを見るなどして休みましょう。



②できるだけ外であそぼう

外で遊ぶと自然と遠くを見るので、目のストレッチになります。また、外で過ごす視力が低下しにくくなると言われています。



③自分の目に合うメガネやコンタクトを使おう

見え方に変わりはありませんか？
メガネの度数があっていないと見えづらく、頭痛やめまいの原因になります。見えづらいと感じたら、お家の人に相談し、眼科に行きましょう。





運動会練習が始まりました！



運動会に向けて練習が始まりましたね！体そう服や水とうなどの持ち物だけではなく、体の準備も忘れずにして、練習に参加しましょう！

練習前



- 朝ごはんを食べる
- すいみんをしっかりとる
- じゅんぴ運動をしっかりとる
- つめを切っておく



練習中



- 水分をこまめにとる
- ぼうしをかぶる
- タオルで汗をふく
- 足のサイズに合ったくつをはく
- 体調が悪いときは無理をしない

練習後



- ストレッチをして体をほぐす
- お風呂にゆっくり入る
- 夜は早めにねる



つめはのびていませんか？

保健室に来るみなさんの指を見ると、つめの長さにびっくり！なぜつめは短く切らなければいけないのでしょうか？

◎つめの間には汚れがたくさん！

汚れだけではなく、菌やウイルスがひそんでいることもあり、よく洗わないととれません。つめを短くして、汚れやウイルスが入るすき間を減らしましょう。



◎長いつめはけがの原因になる！

長いつめでひっかいてしまい、傷ができたことはありませんか？自分だけでなく、ふと当たってしまった友達を傷つけてしまうこともあります。自分や友だちのためにも短く切っておくと安心です。

