



令和6年(2024年)10月3日(木) 豊中市立少路小学校 保健室

さいきん急にすずしくなって秋のおとずれをかんじます。10月は運動会がありますね。みなさんの練習している音楽が運動場や体育館からきこえてきて、先生も保健室でとってもわくわくした気持ちになっています。夏ももう終わりですが、熱中症に気を付けて、水分ほきゅうをしっかりしながら練習をがんばってください。運動会当日をたのしみにしています！

# 運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切っていますか？  
爪が長いと自分や人をひかいてケガをさせる危険があります。



靴のサイズは合っていますか？  
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



朝食は食べましたか？  
体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。



前日はよく寝ましたか？  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



運動会の練習が始まっています。気温はだいぶ涼しくなってきましたが、一生懸命運動した後はたくさん汗をかいています。下校までに持ってきた飲み物を飲み切ってしまうお子さんも多いので、十分な量の飲み物を持たせていただくようお願いいたします。

## 10月10日は 目の愛護デー

# 目にやさしい生活できているかな？



まがみが目に入らないようにする



ようつかりと見る



あかりをつけて 勉強や読書をする



ゲームやテレビは 時間をきめてつかう



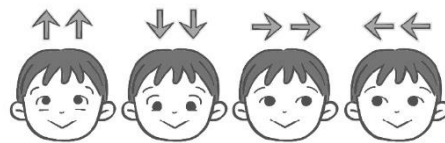
じゅうぶんな すいみんをとる



バランスよく食べる

## 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



## 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



## 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



## 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

