

令和5年10月2日  
青梅市立新町小学校  
保健室

## ❀10月の保健目標 「目を大切にしよう」❀

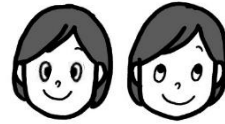
10月10日は「目の愛護デー」です。9月の保健指導では、だれでも簡単にできる目のストレッチの話をしましたね。どんなストレッチだったか覚えていますか？

### パチパチストレッチ



まばたきをして涙を出し、  
目をうるおそう！

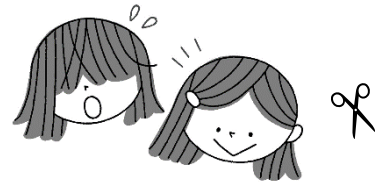
### 天井ストレッチ



遠くを見て、目の周りの  
筋肉をほぐそう！

目がパサパサしたり目が痛くなったりしたときは、目がかれているサインなので、目のストレッチをして休めてあげよう！

前髪が目にかからないように切ったりピンでとめたり  
することも、目を大切にすることの一つだよ！



## 運動会に向けて体の調子を整えよう！

今年の運動会は10月14日です。運動会に向けてそれぞれのクラスや学年で練習が始まっていると思います。運動をする前はしっかりと準備運動をし、運動をした後も整理運動をしてけがを予防しましょう。運動で体を使いすぎることもけがにつながります。その日の疲れは、次の日に持ち越さないように十分に睡眠をとって体を休めましょう。運動前と後の水分補給も忘れずに！！

## ケガの防止のために注意してほしいこと



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する

## 保護者の方へ

### ❀ 災害共済給付(日本スポーツ振興センター)の申請について ❀

災害共済給付制度を利用される場合、原則、子供医療助成(マル子医療証)等は使わずに申請をお願いしています。令和5年9月から、事情により医療助成を使って災害共済給付申請される場合は、「承諾書兼委任状」の提出が必要になります。詳しくは、本日配布の「日本スポーツ振興センター災害共済給付申請について」を御確認ください。

### ❀ 感染症(インフルエンザ・コロナウイルス)状況について ❀

現在、新町小学校での感染症の流行はありませんが、発熱や体調不良での早退は、昨年度に比べると多く感じます。青梅市内では学級閉鎖をしている学校もありますので、御自宅での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。