



ほけんだより



令和6年 10月 1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。愛護とは、大切に守るという意味です。目はさまざまな物を見て、情報を得て、毎日たくさん働いています。しかし、目を正しく使わないとすぐに目の疲れにつながってしまいます。みなさんの生活はどうか？

痛い だるい
目の疲れ、原因は？



見え方のフシギ 目の「さっかく」

A タテの線とヨコの線は同じ長さ？



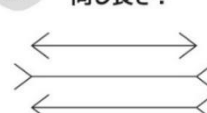
B まん中の●は同じ大きさ？



C 長いヨコの線はすべてまっすぐ？



D 3本のヨコの線は同じ長さ？



こたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

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19日です。運動会に向けて練習が始まっていると思います。運動をする前の準備運動と運動をした後の整理運動はけがの予防になります。運動で体を使いすぎることもけがにつながります。その日の疲れを次の日に持ち越さないように、たっぷり寝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