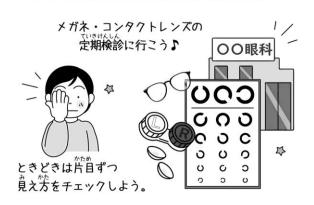


令和7年10月1日 青梅市立新町小学校 保健室

☆ 10 門の保健首標 「 **自を大切にしよう** 」 ❖

10月10日は「曽の愛護デー」です。愛護とは、大切に登るという意味です。曽はさまざまな物を 見て、情報を得て、毎日たくさん働いています。 曽にやさしい生活を心がけましょう。

見えがたの変わりはありませんか? 定期的にチェックしましょう。





スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、 たまには遠くをながめて休憩を!



[®]目がかわく、ショボショボする… そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン! 蒸しタオルで削を^{添た} 蒸しタオルで削む。



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18日です。運動会に向けて練習が進んでいますね。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。運動で深を使いすぎることもけがにつながります。その日の渡れを災の日に持ち越さないように、たっぷり寝て深を深めましょう。すずしくなってきましたが、運動前と後の氷労補豁を溢れずに!

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