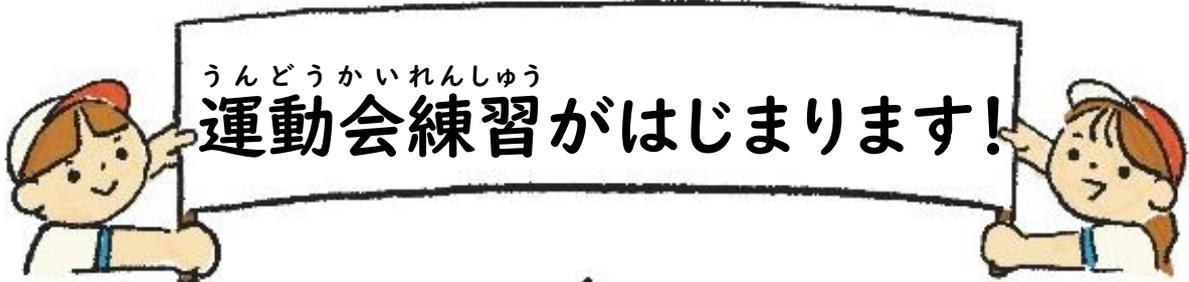


# げんきだより 10月号

R6.10.15

きびしかった暑さもようやくおさまり、朝夕は涼しい空気を感じるようになりました。夜になると秋の虫がたくさん鳴いていますね。暑くなったり、涼しくなったり気温差がはげしいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。よく寝て、よく食べて、よく運動することで体調も整い免疫力も上がります。



練習は大変だけど、楽しみな運動会。いよいよ18日から練習が始まります。運動会当日、練習の成果を発揮して楽しむためにも、日頃から体調管理や準備をしっかりとしましょう!

## ごはんをきちんと食べる



特に、朝ごはんが大切です。頭や体を動かすエネルギーが補給されて元気が出ます。

## 水分補給をこまめにする



夢中になると喉がかわいたことに気づきにくいです。こまめに水分補給を心がけましょう。

## 準備運動をしっかりする



ケガの予防になります。

## はきなれたくつをはく



新しいくつで気合をいれよう! と、はいてくる人がいますが... くつずれしやすいので注意!

## しっかり疲れをとる



寝不足で運動をすると、気分が悪くなったり、疲れやすくなったりします。

## つめは短く切る



爪が伸びていると、自分も友達もケガをしてしまいます。

## 帽子のゴムの長さ

かくにん 確認



ゴムが伸びていませんか?



# 10月10日は「目の愛護デー」

たいせつな目はたくさんものまもられているよ!

## まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

## まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

## まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ほくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。



## まばたき

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

## なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



みんな大好き♡テレビゲーム  
ずるな\*とは言いませんが♪  
4つの約束事

1. 30分以上、続けてやらない
2. 画面に近づきすぎない
3. 画面は目の位置より低く
4. 部屋は明るくしておく



目に優しい姿勢だね!



目と画面が近いよ

## 【お知らせ】

11月15日(金)に、学校保健給食委員会が体育館で開催されます。今年度は、まきた眼科の先生より、「まろう!みんなの目」と題してご講話いただきます。

子どもたちの健康の保持増進、そして私たち大人にとっても健康について考える機会になると思います。10月1日に、参加希望のお便りを配布しましたので、気になる方はぜひ、ご参加ください。お待ちしております。

