



ほけんだよい



※おうちの方と一緒に読みましょう。

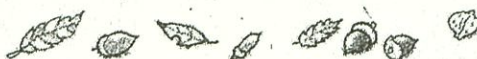
令和6年10月号 小田原市立町田小学校

朝晩だいぶ涼しくなり、昼間との気温の差が大きく、かぜぎみの人が増えてきました。
気温の変化に合わせて衣服で調節し、体調管理をしっかりといていきましょう。



いま、10月19日(土)の町田っ子スポーツ大会にむけて練習をがんばっています。

身体の調子はどうですか？だるい、食欲がないといったことはありませんか。
スポーツ大会まで普段より身体を動かすことが多く、疲れがたまりやすくなります。疲れがたまった状態が続くと、思わぬけがをすることがあります。少し疲れたかなと感じたら、夜はいつもより早めに寝て、その日の疲れを残さないようにしましょう。



たの 楽しく安全な町田っ子スポーツ大会にするために!!



いつもより早く寝ましょう。

睡眠不足で運動をすると、身体が思うように動かせなくなります。

しっかり朝ごはんをたべてきましょう。

朝ごはんを食べないと、元気がでません。…頭も身体も動きません。
運動で筋肉の疲れがたまっているときは、くだもの(ビタミン)を取りましょう。



のどが渇く前に水分補給をしましょう。

涼しくなってきましたが、晴れた日には日差しが強く身体を動かすと暑く感じる日もあります。

のどが渇いたと感じたときには、身体が水分不足の状態になっています。水分不足になる前にこまめに飲み物を飲みましょう。



長い指は、切っておきましょう。

指のびてくるとけがにつながります。反だちを傷つけたりします。
手のひら側から見たときに、指が見えないくらいの長さベストです。



足にあった靴をはきましょう。

みなさんの靴はきつかったり、ブカブカだったりしていませんか？
足にあった靴を履かないと、走ったり動いたりしにくくなります。
また、当日、新しい靴を履いてきても履きなれなくて痛くなってしまうかもしれません。
新しい靴は早めに履いて慣らすようにしましょう。



準備運動をしっかりとしましょう。

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるのでけがをしにくくなります。





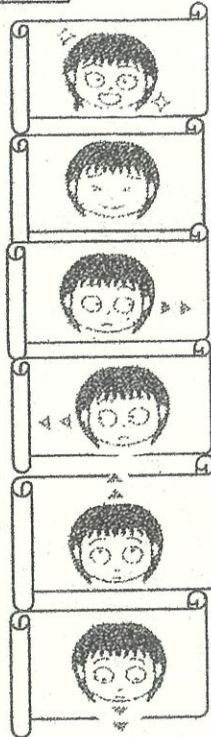
10月10日は、目の愛護デー 「目は心の窓とされています。」

目は眠っているとき以外はいつも働いています。そんな働き者の目を、みなさんは大切にしていますか？
人間の身体は、目だけを使っていると思っても、肩がこったり、頭が痛くなったり、全身にストレスがかかります。目をたくさん使ったあとは、遠くの景色を見るなどして、ゆっくり休ませてあげましょう
また、目ごろから目を大切にする生活をしましょう。

目にやさしい生活をしていますか？



目の体操！



アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずいついっすスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんなよいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ
よく眠れたし、目の疲れがとれて
調子が良くなった

おうちの人と楽しく話げできた

手芸や読書などの
新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもよいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



正しい姿勢で座っていますか？



姿勢が悪いと・・・
こんな影響があります！！

- ・目が悪くなる
- ・せぼねが曲がる
- ・身長がのびにくい
- ・内そこの働きが悪くなる
- ・歯ならびが悪くなる
- ・肩こりやこしの痛み
- ・集中力の低下 など



保健室から保護者のみなさんへ

10月に入って、過ごしやすい季節になりましたが、朝晩と昼間との気温差があり、体調を崩している子がふえてきています。「さむい！」と保健室に来室する子も少なくありません。調節のできる上着を持たせていただければと思います。町田っ子スポーツ大会まで10日となりました。すいとう、汗ふきタオル、ハンカチを忘れずに持たせてください。お願いします。