

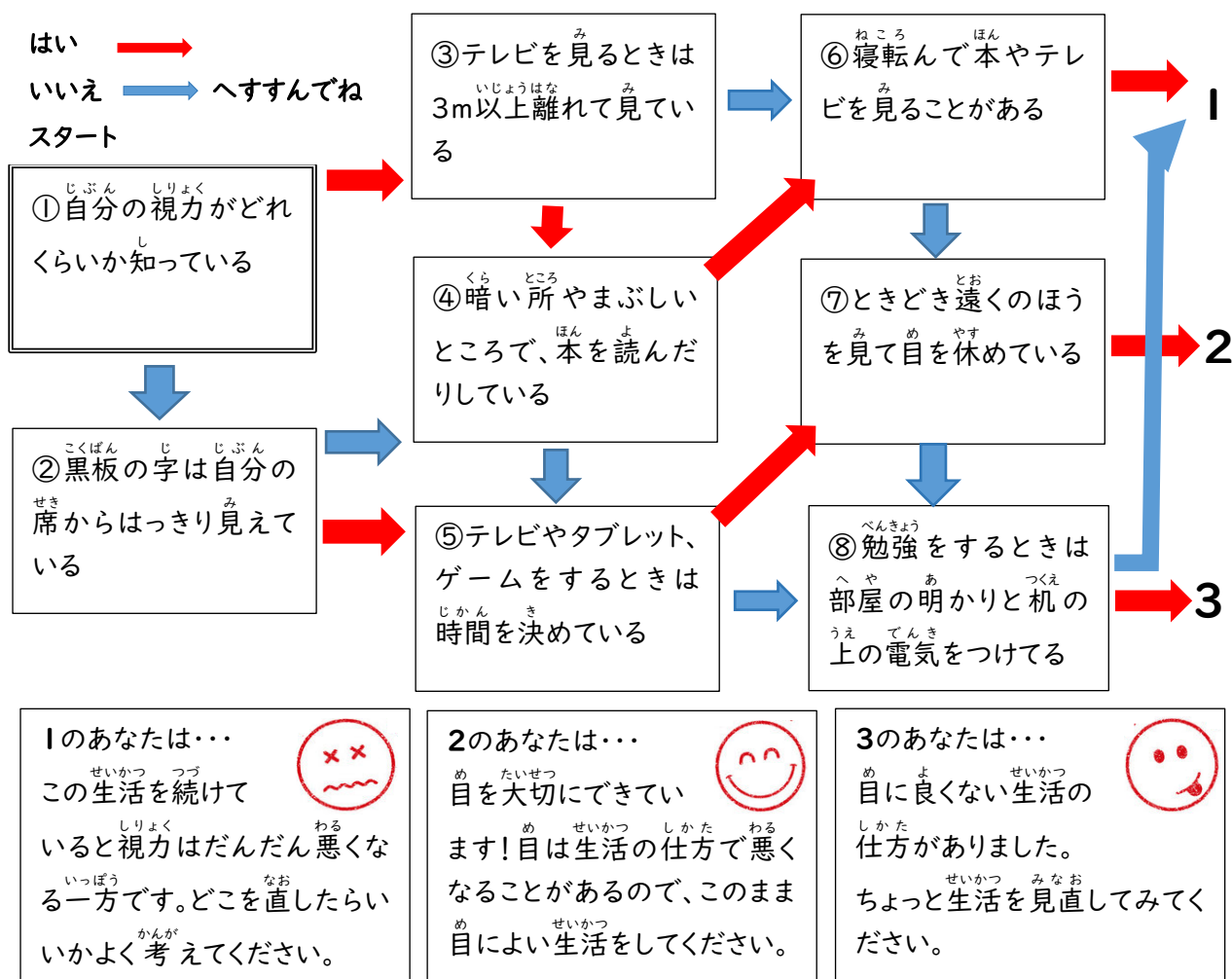
ほけんだより 10月

低学年用
枚方市立長尾小学校

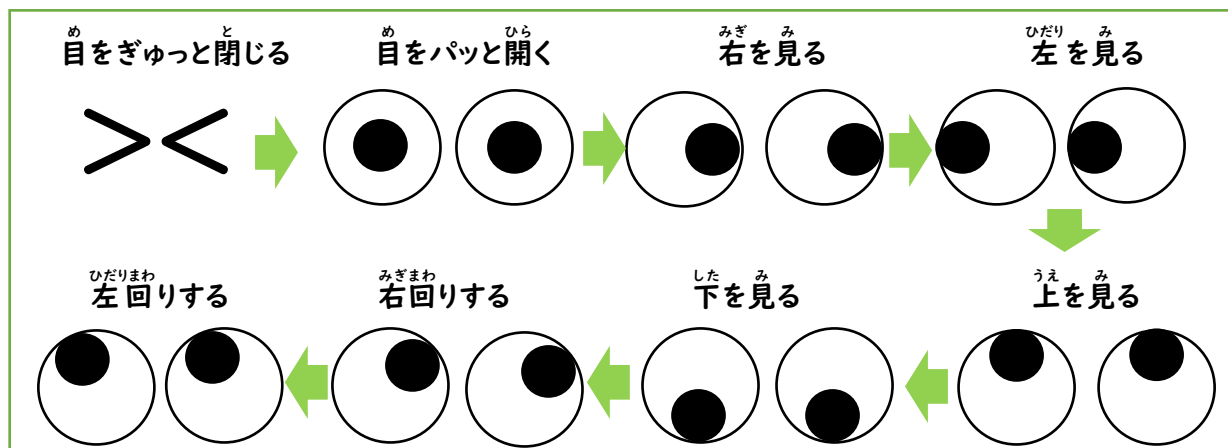


「10」を横から見たら目とまゆげみたいに見えませんか??それが2つあるから10月10日は目の愛護デーです。この機会に目の健康について振り返ってみましょう。近年小学生の視力低下がいられているので、早いうちから目にいい生活を心がけてほしいと思います。

目を大切にできてるかな?確かめよう!



みなさん左の図の結果はどうでしたか?目を大切にできていたでしょうか?目を大切にできていない行動があった人は視力が下がる心配のほかにも、「疲れ目」という症状も出てくるかもしれません。「疲れ目」とは目がかすんだり、ショボショボしたりといったいつもとちょっと違うような状態のことです。この疲れ目を予防するストレッチがあるので、ぜひやってみてください。



このセットを1回だけではなく数回してみてくださいね!

もうすぐ運動会、全力を出すために

来週には運動会が開催されます!!保健室からみなさんが一生懸命練習する姿を見ていて、私も当日がとても楽しみです。しかし、運動会の練習が始まってから、体育後に保健室に来る人が増えているのが気になります。「こけてすりむいた」という理由だけでなく、「頭が痛くなってきた」「こけたり打ったりしてないけど足が痛い」といった訴えがみられます。そこで予防のために何をしたらいいかをご紹介します!

<h3>サイズの合った靴をはこう</h3> <p>指が動かせる適度な余裕がある靴がいいですよ! ブクブクだったり、きつすぎる靴はけがにつながります。</p>	<h3>爪を切っておこう</h3> <p>長い爪は途中で折れてしまったり、友達をひっかいてしまったりするので、切っておきましょう。</p>
<h3>しっかり睡眠をとろう</h3> <p>寝不足だとケガや熱中症の原因になります。 早めに寝て練習で疲れた体を休めましょう。</p>	<h3>準備体操は念入りに</h3> <p>当日にできることはこれ!準備体操をすることで筋肉をほぐして、けがの予防に努めましょう。</p>

