

ほけんだより

# すこやか

令和4年10月1日  
熊谷市立玉井小学校



日暮れが早くなって、朝晩涼しくなってきました。ちょうど今ぐらいの時期に、かぜをひくなど体調をくずす人が多いです。その日の気温や体調にあわせて着るものを調節してくださいね。さて秋と言えばスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんはどんな秋をすごしますか？

## 運動会練習がはじまります！！

運動会で大活躍するための「6つのポイント」

① 〇〇ね、〇〇おき、〇〇ごはん

外での活動は、自分が思っている以上に体力を使います。疲れをとるためにも、すいみん時間は必要です。

② 〇〇〇をかぶろう

強い太陽の白差しから頭を守ってくれます。



③ 〇〇を切ろう

のびていると、自分や友達のけがの原因に！

④ 自分に合った  
〇〇をはこう

下のチェック項目を参考に確認してみよう！

⑤ す〇〇〇をわすれずに！

運動をするとたくさん汗をかきます。熱中症を防ぐためにも、こまめな水分補給をしましょう！

⑥ 〇〇〇を着よう  
運動をしたたくさんかいた汗を吸い取ってくれます。

運動会前に！

自分の靴をチェックしてみよう



① 足の甲

□マジックテープや靴ひもで、固定ができるようになっていませんか？

① →



←③

③ かかと

×足と靴にすき間がありブカブカ  
×かかとを踏みつけている

④ くつ底

□地面からの衝撃を吸収できる

←④ 程度の弾力がありますか？

# 10月10日は目の愛護デー

10を横にするとまゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。テレビやゲームの時間を少なくするなど、休みなく働いている「目」をいたわる生活をしましょう。

たせつな目はたぐんのものにまもられているよ！

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！

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ

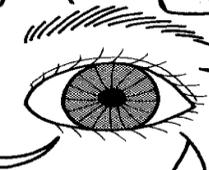


まぶたき

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！



スマホ・ゲーム・タブレットのつきあい方を見直そう！！



ついつい長い時間、ゲームや動画をみている人はいませんか？あなたの大切な目と姿勢を守るためにもルールをきめて使いましょう。

目と画面を30センチメートルくらいあける。



「寝ながら使う」「ねこぜ」をさける。



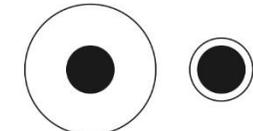
時間をきめよう。



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？



たてのほうが長く見えますが、実は同じ長さの棒です。

黒い丸の大きさは実は同じ大きさです。

大切な目、普段からアイしてあげてね♡

