



令和7年9月30日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
養護教諭 多田 優子

なつやす あ しゅうめ たいちよう くず やす そうたい じどう おお
夏休みが明けて、3週目くらいから、体調を崩して休んだり早退したりする児童が多かったです。
うんどうかいれんしゅう よぼう からだ つか かん
運動会練習でのケガを予防するためにも体が疲れていると感じたら、いつもよりも早く寝るよう
にして、つか
疲れをためないようにしましょう。



うんどうかい 運動会にむけて

ケガをよぼう
予防するために、しっかりと準備運動をしましょう。また、すいぶん
水分をこまめにとり、適度に
きゅうけい
休憩をするなど熱中症予防にも努めましょう。

①運動しやすい靴をはこう。

サイズがちい
小さかったり、おお
大きかったり、あし
足のサイズにあ
合っていない靴をはくと
くつ
靴ずれやケガの原因になってしまいます。じぶん
自分にあった靴をはいてきましょう。



②水分をこまめに摂ろう。

うんどうかいれんしゅう
運動会練習をしていると、し
知らないうちにあせ
汗をたくさんかいています。
あせ
汗をかく分、ぶん
体の水分もへるので、こまめにすいぶん
水分をとりましょう。



③手足の爪を短く切ろう。

てあし つめ みじか き
爪が伸びていると、折れたりはがれたり、だれ まちが
誰かを間違えてひっかいてしまうなどのケガに
つながります。てあし つめ みじか
手足の爪は短くきるようにしましょう。



- ① さく や ねむ
昨夜はぐっすり眠れた
- ② かおいろ おな
顔色はいつもと同じ
- ③ からだ ちよう し おな
体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④ あさ た
朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤ うんちがでた

じぶん けんこう まも
自分の健康を守るのは、だれ
誰でしょうか？ おう
ちの人？ それともせんせい
先生？ いいえ、自分の健康
を守るのは、じぶん けんこう
自分自身です。自分が元気かどうか、
からだ ちよう し
体の調子を知っておくために、まいあさ
毎朝、うえ
上の5つを
チェックしましょう。

もし、きになることがあったら、げんいん かんが
原因を考えてみ
ましょう。さいきん
最近、よふ
夜更かししていませんか？ 栄養
バランスのよい食事をきちんと食べていますか？
たいちよう ふりよう
体調不良にならないよう、せいかつ
生活リズムに気をつけ
ましょう。

め たいせつ 目を大切にしよう



10月10日
目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。なにげなく使っている目ですが、みなさんが生活するうえで手に入れている情報の約80%が目から入ってくる情報と言われています。ずっと使う目だからこそ、自分の生活を振り返り、目に良い生活をするように心がけましょう！

め まも しゅうかん 目を守るための習慣ができていますか？

いい姿勢で、近くのものを見る ときは、目から30 cm以上離して いる。 	すいみんをしっかりとして、目 を休ませている。 	テレビ、ゲームなどを使うとき は、30分に1回、20秒以上遠く を見て目を休ませている。 
好き嫌いなく食べている。  特に、にんじん・ほうれん草・い わし・しじみ・ブルーベリーなど目 にいいといわれています。	暗いところで本を読んだり、寝 る直前までテレビやゲームをし たりしないようにしている。 	1日1回は外で遊んでいる。  外遊び（1日2時間程度）をする ことで、視力低下や近視を予防す るのに有効だといわれています。

め つか 目が疲れたときは...

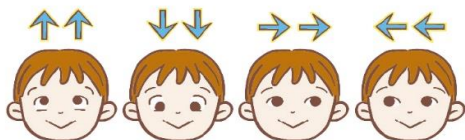


近くのものを見るとき、目の筋肉に力
を入れてピントを調整しています。その
状態が長く続くと目が疲れてしまいます。
でも目の疲れを和らげる方法があります。



め あたた 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



め うご 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



とお み 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。