



令和6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

2学期がはじまり、1ヶ月がたちました。最近、朝晩と日中の気温の差が大きくなってきました。季節の変わり目ということもあり、風邪の症状で保健室に来室する児童が多くなっています。衣服を調節するなどして、風邪を予防しましょう。



うんどうかい 運動会にむけて



運動会本番が近づいてきました。ケガを予防するために、しっかりと準備運動をしましょう。また、水分をこまめにとったり、適度に休憩をするなど熱中症予防にも努めましょう。

運動会にむけて、準備はOK!?

前日

当日の朝

すいみんをじゅうぶんとる

朝ごはんをしっかり食べる

足に合ったくつをはく

手足のツメを切っておく

汗ふきタオルを持ってくる

保護者の皆さまへ 朝の健康観察のお願い

朝、起きた時の表情や、「おはよう」の声の感じ、朝ごはんを食べる様子などをさりげなくみてください。「いつもと違うな」、「何か変だな」と感じたら、熱を測ったり、よく話しを聞いたり、お子さんに応じた対応をお願いします。開進第三小学校でも、朝の健康観察は丁寧に行っています。ご家庭でも、朝の健康観察をよろしくおねがいします。





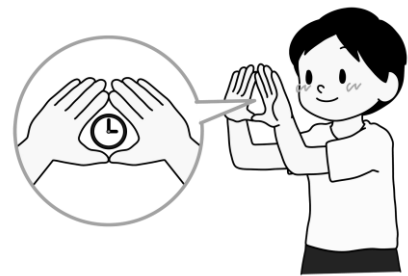
目をたいせつにしよう！！

毎年10月10日は目の愛護デーです。普段、目に負担がかかるような生活をしていませんか？一生使う大切な目だからこそ、毎日の生活の仕方が大切です。

☆きき目をしらべよう☆

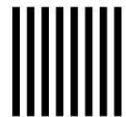
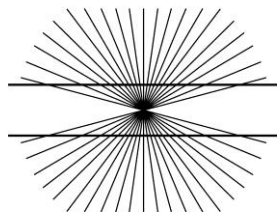
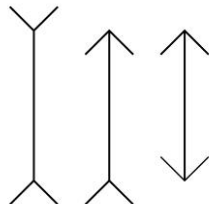
・しらべ方

- ①両手を前にだして、両手の指で○をつくります。
- ②両目はあけたままにし、その○の中に離れた場所にある木などの目標物をいれます。
- ③それから片目をとじます。この時、どちらかの目のねらいが大きくズレます。ズレない方の目が「利き目」ということになります。



☆見え方のふしぎ☆

- ①3本のたての線は同じ長さ？
- ②横の線はまっすぐかな？
- ③四角は正方形か 長方形のどちらか？



〈どうして錯覚はおこるの？〉

目から入った情報は、脳で補われてはじめて「見える」のですが、その補うときに、現実とは違う「ズレ」がおこってしまうことがあるのです。どうしてそのようなズレがおこってしまうか、はっきりしたことはわかっていません。

やってみよう のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。