



令和3年10月4日
 練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関根 幸男
 養護教諭 門倉 理弥

2学期が始まって、早くも1ヶ月が過ぎました。体調を崩さずに生活することができますか？
 今月は、運動会が予定されています。運動の前には必ず準備体操をして、練習も本番も、けがなく
 楽しくできるようにしましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
 しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
 汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
 体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
 休む勇気を持つ

最近、ろう下を走っている人を見かけることがあります。ろう下では、かならず右側を歩いて通行
 しましょう。ろう下の曲がり角や教室の出入り口は、人の姿が見えにくいので特に危険です。様子
 を確認しながら通るようにしましょう。

振り返ろう！ 校内での過ごし方



ろう下を走っていませんか？



曲がり角で
 気をつけていますか？



階段でふざけていませんか？



10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは
 自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
 見すぎに注意



たまには遠くの景色を
 眺めてリラックス



目が疲れたときは
 蒸しタオルなどで温める

4月の視力検査では結果に問題がなかった人でも、最近目が見えづらくなった…という人や、め
 がねが合っていない気がする…という人がいるかもしれませんね。もし、視力のことで何か気になる
 ことがあれば、おうちの人に相談をして、まずは眼科を受診しましょう。

また、目が痛いと感じたり、目がかすんで文字が見えにくいというときはありませんか？ひょっ
 としたら、それは目が疲れているサインかもしれません。長時間ゲームをしたり、テレビを見たり
 していませんか？長時間画面を見ると、まばたきの回数が減り、目が乾燥してしまいます。目薬を
 さして目の乾燥を防いだり、ゲームは30分したら目を閉じて休ませるなどといったルールを
 決めたりして、目が疲れないように工夫をしましょう。

