



『お祭り』という夏なつのイメージが強いですが、実は秋あきにも多いのです。秋のお祭りは収穫祭しゅうかくさい。元々もともとは、お米こめやさつまいもなど、秋の作物あき さくもつの豊作ほうさくを祝い、田畑たはたの神様かみさまに感謝かんしゃして、次の年つぎとしも豊作ほうさくをもたらしてくれるように祈いのっていました。みなさんも秋祭りあきまつりにいったときや、ごはんたを食べるとき、秋あきの恵めぐみに感謝かんしゃしましょう。

10月がつかいはこの地域ちいきのお祭りまつりもありますね。机つくえで太鼓たいこのリズムをきざんでいる人も…。秋祭りあきまつりの疲れつかを翌日よくじつに残のこさない程度ていどに楽しんでください。

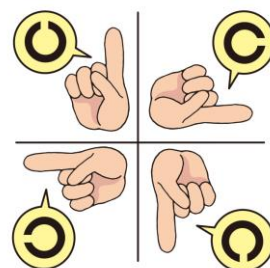


10月の保健行事

- ◎28日(月) 1・2年視力検査しりょくけんさ
- ◎30日(水) 5・6年視力検査
- ◎31日(木) 3・4年視力検査

めがねをかけている人は、
わすれずにもってきてく
ださい。

指でさして答えましょう



11月の予定

- ◎11月20日(水) 就学時健康診断しゅうがくじけんこうしんだん 来年度入学児童の健康診断を行います。
学校保健委員会がっこうほけんいいんかい 西小の学校保健について話し合います。
にししょう がっこうほけん はな あ
- ◎11月20日(水)～11月24日(日) アウトメディアチャレンジ

うんどう会の れんしゅう がんばっています！

うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまっています。 たの おも き れんしゅう
楽しく思い切り練習ができるように、ほけんしつ
保健室から5つのアドバイス！

① すいみん時間^{じかん}はたっぷり！

つかれがのこると、^{しゅうちゅうりよく}集中力がなくなり、けがをしやすくなります。

1～3年生は 21時までに、4～6年生は 22時までに寝るようにしましょう。



② 手足^{てあし}の『つめ』^きはみじかく切る！

のびたつめで自分がけがをしたり、^{ともだち}友達にもけがをさせたりします。まだ自分で切れない人は、自分で切る練習もしてみましょう。



③ 『準備運動^{じゅんびうんどう}』はしっかりと！

^{きんにく}筋肉がほぐれ、^{かんせつ うご}関節も動きやすくなるため、^{けが}ねんざなどのケガをしにくくなります。

「^{あし}足をぐねった～」と保健室^{ほけんしつ}に来た人に、先生が「^き準備運動^{じゅんびうんどう}をいっしょうけんめいしたの～？」って聞くのは、^{じゅんびうんどう}準備運動^{けが}がケガを防いでくれるからです。

④ BTS (ぼうし・タオル・水とう)^{すい}夏の3点セット^{なつ てんせつと}、まだまだ必要^{ひつよう}です。

^{ことし}今年は夏^{なつ}が長い^{なが}です。^{ねっちゅうしやう}熱中症もまだまだ^{しんぱい}心配！

B(ぼうし) T(^{あせ}汗ふきタオル) S(^{おお}大きめの^{みず}水とう)は毎日^{まいにち}持ってきてください。



⑤ 髪^{かみ}の毛^けの長い^{なが}人は、結び^{ひと}ましょう。

^{はなぢ}鼻血を出して保健室^{ほけんしつ}に来る人の中で、髪^{かみ}の毛^けを結んでいない子が多い^このです。^{くびまわ}首周りに熱^{ねつ}がこもって、^{はなぢ}鼻血が出てしまったのでしょ。汗^{あせ}もかいているので、不潔^{ふけつ}に見えます。

体育^{たいいく}の時は、髪^{かみ}の毛^けを結ぶ^{むす}というルール^るがあります。^{じゅぎやう}授業のじゃまにならないように、結んで^{むす}きましょう。

(ちなみに、髪^{かみ}かざりは^{きんし}禁止です。) 保護者^{かまご}の方、ご協力^{きあかり}お願いします。



大切な を守るために



その1 タブレットを使う時も、姿勢を正しましょう。

姿勢がくずれると、目がつかれたり、頭がいたくなったりします。

また、学習に集中できなくなったりもします。

なるべく、机といすに座り、画面から30センチ離れて見ましょう。

いつものぐー・ぴた・ぴんも、お忘れなく!

ぐー・ぴた・ぴん



その2 明るい部屋で学習をしましょう。

照明をつけたり、カーテンをあけたりして、できるだけ明るいところで学習をしましょう。



その3 目を休めましょう。

休みの日は、できるだけタブレットから離れましょう。

遠くを見たり、あたたかいタオルを目の上にのせたりするとスッキリします。

肩や首を回す体操をするのもいいですね。

次の日も元気に学習ができるように、休みの日のゲームやテレビ、スマホの使用は、短めにしましょう。

↓目のストレッチ、やってみてね!

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

ゆっくり呼吸しながら行っていきましょう。

運動会の前に、確認を！

① 体操服のサイズは、合っていますか？

家で洗濯はしても、着ることのない学校の体操服。金曜日に持って帰った時に家で着せてみてください。入学時に大きめのサイズをご用意されたとは思いますが、意外とピッチピチになっているものです。（特に中・高学年、要注意です！）運動会までにサイズの合った体操服を用意してあげてください。赤白帽子のゴムも要チェック！

② 靴（上靴）のサイズは、合っていますか？

子どもの足は、すぐに大きくなります。だからと言って、ちょっと大きめの靴を買ってはいませんか？サイズの大きい靴は、脱げないように靴の中で足を踏ん張り、地面を蹴って歩くことができません。そのせいか、最近では、外反母趾や扁平足、浮指など足のトラブルを持つ子どもが増えているといわれています。

サイズの小さい靴は、靴の中で足の指が曲がり、足の骨の成長を大きく阻害してしまいます。最近よくこけるな？と思ったら、靴が小さいのかもしれない。子どもたちが健康に成長するために、靴のサイズ確認もお願いします。

もちろん、上靴のサイズも！汚れて真っ黒になっている上靴の子もいます。きれいに洗うついでに、サイズの確認もお願いします。

※靴底の厚いものをはいている子がいます。大げがの原因になります。運動に適した靴をはかせてください。

