

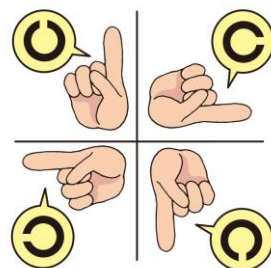


10月は旧暦で『神無月(かなづき)』。はるか昔から日本には八百万の神様がいますと信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために出雲(島根県あたりに)に集まるので、自分たちの周りからいなくなると考えられていたようです。そんな神様が集まる出雲地方では10月を『神在月(かみありづき)』と呼ぶそうですよ。神様たちはどのような会議をしているのでしょうか。いわさき先生も参加してみたいです。



## 10月の保健行事

指でさして答えましょう



- ◎10日(木) 5・6年 宿泊前健康診断
- ◎25日(水) 5・6年視力検査
- ◎26日(木) 3・4年視力検査
- ◎27日(金) 1・2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。

### 11月の予定

- ◎11月14日(火) 就学時健康診断 来年度入学児童の健康診断を行います。
- ◎11月20日(月)～11月24日(金) アウトメディアチャレンジ、2回目やります!

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

## ① すいみん時間<sup>じかん</sup>はたっぷり！

つかれがのころと、集中力<sup>しゅうちゅうりょく</sup>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時までにねるようにしましょう。



## ② 手足<sup>てあし</sup>の『つめ』はみじかく切る<sup>き</sup>！

のびたつめで自分<sup>じぶん</sup>がけがをしたり、友達<sup>ともだち</sup>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』<sup>じゅんびうんどう</sup>はしっかりと！

筋肉<sup>きんにく</sup>がほぐれ、関節<sup>かんせつ</sup>も動きやすくなるため、ねんざなどのケガ<sup>けが</sup>をしにくくなります。

「足をぐねった～」と保健室<sup>ほけんしつ</sup>に来た人に、先生<sup>せんせい</sup>が「準備運動<sup>じゅんびうんどう</sup>をいっしょうけんめいしたの～？」って聞くのは、準備運動<sup>じゅんびうんどう</sup>がケガ<sup>けが</sup>を防いでくれるからですよ。

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

今年は夏<sup>なつ</sup>が長い<sup>なが</sup>です。熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>もまだまだ心配<sup>しんぱい</sup>！

B(ぼうし) T(汗<sup>あせ</sup>ふきタオル) S(大きめ<sup>おお</sup>の水<sup>みず</sup>とう)は毎日<sup>まいにち</sup>持ってきてください。



## ⑤ 髪<sup>かみ</sup>の毛<sup>け</sup>の長い<sup>なが</sup>人は、結び<sup>ひと</sup>ましょう<sup>むす</sup>。

この夏<sup>なつ</sup>、鼻血<sup>はなぢ</sup>を出して保健室<sup>ほけんしつ</sup>に来る人<sup>ひと</sup>の中で、髪<sup>かみ</sup>の毛<sup>け</sup>を結<sup>むす</sup>んでいない子<sup>こ</sup>が非常<sup>ひじょう</sup>に多<sup>おほ</sup>かったです。首周<sup>くびまわ</sup>りに熱<sup>ねつ</sup>がこもって、鼻血<sup>はなぢ</sup>がでてしまったのでしょ。熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>一歩手前<sup>いっぽてまえ</sup>の症状<sup>しょうじょう</sup>でヒヤヒヤしました。

体育<sup>たいいく</sup>の時は、髪<sup>かみ</sup>の毛<sup>け</sup>を結<sup>むす</sup>ぶというルール<sup>るーる</sup>があります。授業<sup>じゅぎょう</sup>のじゃまにならないように、結<sup>むす</sup>んでみましょう。

(ちなみに、髪<sup>かみ</sup>かざりは禁止<sup>きんし</sup>です。)

保護者<sup>ほごしや</sup>のかた、ご協力<sup>きょうりき</sup>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います。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。





# 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、案外ピッチピチになっているものです。（特に中学年、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！

きょうだいの体操服、入れ間違えも要注意です。私の失敗談なのですが、運動会前日に洗濯した体操服。きょうだい逆の体操服袋に入れてしまって、当日長男はピッチピチ、次男はぶっかぶか。次男の担任の先生が何度も何度も乱れた体操服を整えてくださったそうです…。

## ② 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。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！

ほけんしつ けいじぼん は せいかつしゅうかんく い ず ぜんもんせいかいしゃ はっぴょう  
**保健室の掲示板上に貼ってある、生活習慣クイズ！ 全問正解者 発表！**