

朝と夜がすすしくなって、半そででは寒いと感じるようになりました。けれど、みなさんが学校にいる昼間は、晴れていると日差しが強く暑い日もあると、くもっていると肌寒い日もあります。そんな気温の変化がはげしい日が続くと、体調をくずしてしまうかもしれません。これからはそんな日が続くと思うので、ぬぎ着しやすい上着を着て登校しましょう。



「暑い」から「寒い」へ…季節の変わり目です。



きびしい暑さがおさまってきて、これからは朝と夜が寒いと感じる日が多くなります。「暑くなったらぬぐ」、「寒くなったら着る」と上着を使って、自分で調節してすごせるといいですね。

天気に合わせて服選びも、病気の予防につながる大切な方法です。体の調子をくずさないように、服そうにも気をつけて、毎日を

すごしましょう。



こんな目の不調はありませんか？

いたい・かすむ・ショボショボする・乾いた感じがする → 目が疲れているかもしれません…

『ぬくぬく』

目元を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

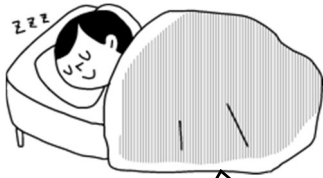
目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



運動会の練習が始まりました！

運動会の練習中は体調をくずしたり、けがをしたりする人が多くなります。体調管理をしっかりとしましょう！

たくさん汗をかくので、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう！



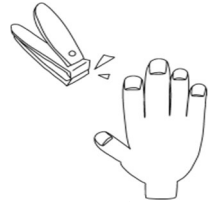
睡眠は1日の疲れをとってくれます。いつもより早く寝て、疲れを残さないようにしましょう。



運動前は準備体操をしっかりと行い、けがをしないように体を柔らかくしましょう。

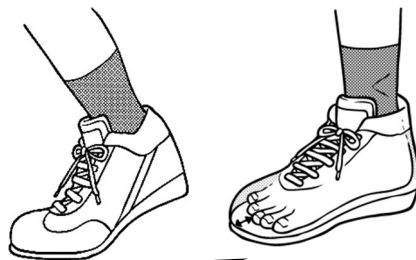


朝ご飯は、1日元気に活動するためのエネルギーです。たくさん食べて、登校しましょう。



つめが長いと、友達を傷つけたり、つめが割れたりします。白い部分を少し残して、切りましょう。

指のつけ根の部分が曲がりやすいくつを選びましょう。



ひもやテープなどで調整ができるくつを選びましょう。

かかとを合わせ、つま先に1cmほどのゆとりがあるくつを選びましょう。

なぜ、準備運動は大切なの？

<その1>ケガを防ぐ

筋肉がほぐれると、骨の動きもよくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

<その2>体の調子をチェックする

その日の自分の調子を確認して、「しんどいな…」と感じたり、「体のどこかがいたいな…」と思ったら、無理をせず休みましょう。

<その3>心の準備をする

体を動かしているうちに「運動を始めるぞ！」と気持ちも整ってきます。やる気がわくと、いい記録につながるかもしれません。

