



尾道市立西藤小学校
平成29年
10月2日
(NO. 8)

風が涼しくなり、からだを動かすのが気持ちのよい季節になりました。「スポーツの秋」です。
また秋の夜長はゆったりとした時間が長く、「読書の秋」「芸術の秋」も楽しめそうですね。みなさんは「〇〇の秋」をどうすごしますか？いろいろな秋を楽しんで、実り多い季節にしてください！

スポーツの秋

ケガを予防する4つのポイント！

<p>①朝ごはんを食べる</p> <p>からだや脳のエネルギーが不足すると、思うように動けません。</p>	<p>②ウォーミングアップとクールダウンを忘れずに</p> <p>からだを温めてから本格的な運動を始めましょう。終わったら筋肉の疲れをとりましょう。</p>
<p>③体調に合わせて無理をしない</p> <p>痛みや異常を感じたら、無理をしないようにしましょう。</p>	<p>④休養の日をきちんととる</p> <p>休養も練習の一部と考えて、からだを休める日をつくりましょう。</p>

★気温の変動に気をつけましょう



日中は暖かいても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることがあります。一日の気温の変化が大きいと、体調をくずしやすいです。

体調を整えるために



10月6日(金)までは衣替えの移行期間です。体調や天候に合わせて、着るものを工夫しましょう。



目について考えよう



10月10日

10月10日は
目の愛護デー

～目にやさしい生活～

環境

- ◆本を読んだり勉強をしたりするときは、部屋を明るくする。
- ◆ノートや本に、直射日光があたらないようにする。
- ◆勉強をするときは、手もとにかけをつくらない。
- ◆前がみが目にかかっている。



行動

- ◆テレビやゲームは時間を決める。
- ◆ゲームやスマホは30分ごとに10分の休けいをとる。
- ◆いつも姿勢をよくする。
- ◆たっぷりと睡眠をとる。



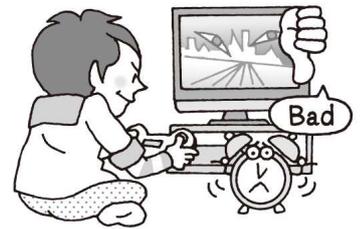
目にやさしくないのはこんなこと

×暗い部屋で本を読む ⇒ 暗いから目を近づけがち。

ピントを合わせようと目が無理をするよ。

×ゲームやスマホをやり続ける ⇒ 近いところを見ていると、ピントを合わせる目の力がにぶくなるよ。まばたきがへって、目がかわくよ。

×目をこする ⇒ 目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ。



●視力検査(全員)・色覚検査(希望者)を行います。

10月中に視力検査と希望者に色覚検査を実施します。検査日については後日連絡します。検査の日には前がみが目にかからないようにピンでとめるか、短く切っておいてください。また、メガネを使っている人は、忘れないように準備をして来ててください。

左右の視力のどちらか一方でもAでなかった場合には、お知らせのプリントを渡します。おうちの人と相談して、病院で詳しくみてもらってください。