

ほけんぞう 10月

令和 6年 9月 30日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

さわやかで過ごしやすい、秋の気配が感じられる季節となりました。
運動や勉強においても最適です。

しかし、一日の気温の変化の激しい時期でもあります。また、「外と中」、
「運動したときと静かにしているとき」では暑さが違います。

カーディガンやジャケットなど上にはおる物を用意して、かぜをひかないように気をつけましょう。



<ご家庭へのお願い>

マイコプラズマ肺炎、手足口病など感染症が出てきています。

また、インフルエンザ・コロナなどにより「学級閉鎖」を行った学校もあります。

お子様が、熱がないけれど、「咳が出ている」や「のどが痛い」など
症状があるときは、マスクの着用をお願いします。

学校は集団生活の場です。ご協力をお願いいたします。



準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

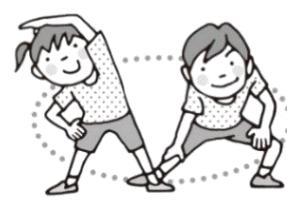
➔

■体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。




<9月の発育測定より 学年平均>

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男	女	男	女
1年	120.2	118.6	24.4	20.5
2年	126.4	126.5	25.2	27.5
3年	128.4	130.7	28.1	28.8
4年	134.3	136.5	34.3	33.4
5年	141.8	143.6	39.3	36.3
6年	148.6	150.5	41.0	42.3

あなたはどうでしたか？
成長は人それぞれ。
自分の成長を見ていきましょう。



10月10日は

情報の60%は自からといわれています。



目の愛護デー

涙は目を守ってます！



乾燥を防ぐ



酸素や栄養を補給する

ごみやほこりを洗い流す



菌の侵入や感染を防ぐ



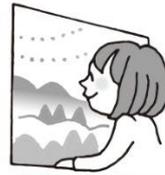
まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

目ははなそう



目に優しい生活をしよう

よくねよう



バランスよく栄養をとろう



休けいをしよう



あかりをつけよう



髪が目に入らないようにしよう



☆☆あなたの目を守るのはあなた自身です！☆☆

クロームブックの使用、TV、スマホ、ゲームなどなど目への負担が増えています。だからこそ、より一層目に優しい生活を心がけていきたいですね。

メガネをかけている人は今の自分にあっているかを定期的に眼科医にみてもらいましょう。

*10月に入りましたら、3~6年生には目の健康に関する冊子を配付いたします。

お子様と一緒に読んでください。