



令和7年9月30日
世田谷区立若林小学校

うんどうかい もうすぐ運動会

いよいよ、運動会の練習が始まりました。毎日、ダンスや競技の練習で、いつもより疲れが出やすいです。いつもより早めに寝て、睡眠時間をしっかりとり、食事もしっかり食べましょう。規則正しい生活が、けがも防ぎます。

ぐっすり眠るために 瞑想環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する

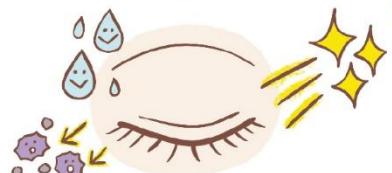
* 10月の保健目標 *

め たいせつ
目を大切にしよう

め やさ せいかつ
目に優しい生活をしているか

ふり返ってみよう

まぶた



め はい ひかり りょう ちょうせい
目に入る光の量を調整したり、
かんそう い ぶつ しんにゅう まも
乾燥や異物の侵入から目を守つ
たりしています

実は、
まゆげ

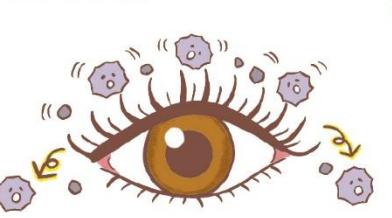


まゆげ



あせ め はい ふせ
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



め はい ふせ
ごみやほこりが目に入るのを防
いでいます

つてくれている?
なみだ



め はい よこ あら なが
目に入った汚れを洗い流したり、
かんそ ふせ
乾燥を防いだりしています

<おうちの方へ>

視力低下の
サイン

これ
やっていませんか?

- 近くで見る
- 頸を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。

ご家庭で、左記のようなサインがあつたら、眼科を受診して、お子さんの視力を確認してみてください。

運動会練習も始まりました。この機会に、お子さんの靴のサイズが合っているかどうかもご確認ください。

足にあった
靴をはこう!



check point
 面ファスナーや
ヒモで甲を密着できる

かかとの周りが
しっかりしている

つま先の部分に余裕がある

靴底がやわらかい