



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 睡眠環境を整えよう



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

がっ ほけんもくひょう  
\*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 かえ  
振り返ってみよう

まぶた



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

実は、

目  
を  
守  
まも

つてくれている？

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

なみだ



め はい よご あら なが  
目に入った汚れを洗い流したり、  
かんそう 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
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 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ったら、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ご確認ください。

足 靴 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