

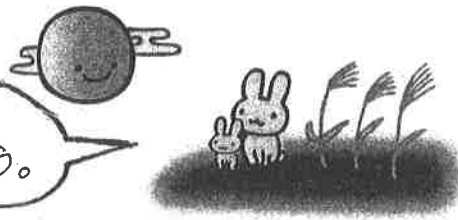


天高く馬肥ゆる秋

さわやかな晴天が続く、読書やスポーツをするのにピッタリの季節になりました。南郷小学校の運動場から見上げる空もきれいで、気持ちがいいです。

10月31日の運動会に向けて、練習が始まりました。朝夕は涼しくなりましたが、日中との温度差が10度以上の日もあり、寒暖差で体調をくずしやすいです。衣服の調節をしながら、体調を管理しましょう。

秋の夜長といえど、規則正しい生活リズムがくずれないように気をつけましょう。



けがを予防しよう!

今年、自粛生活で筋肉を使わない状態が長く続いたため、子供たちの体力低下やけがをしやすい体になっていないか、心配しています。

「筋肉を使わない状態が1ヵ月以上続くと、回復に3ヵ月(3倍)くらいかかる。」
東京大学名誉教授で医師の武藤芳照先生がおっしゃっていました。

運動会の練習がこれから本格的になってきます。自宅でも簡単にできる

足指じゃんけんで楽しみながら

足裏の筋肉をきたえて、けがを防ぎましょう。

足指を動かすだけで体も温まります。

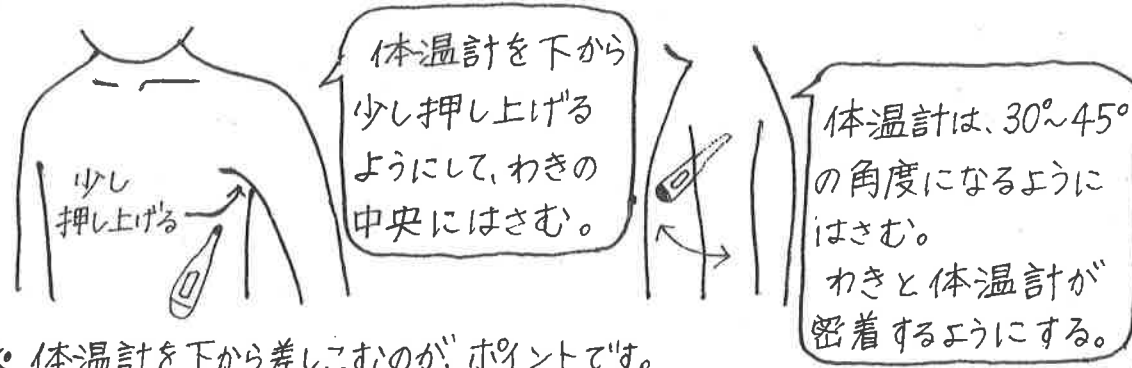


正しく検温できていますか?

検温とは、体温を測ることです。「健康観察カード」に毎朝記入をして登校していますが、みなさんは自分の平熱がどれくらい分かりましたか。

体温計には、わきの下用や舌用、耳用などがありますが、家庭用としては、わきの下用の体温計が多く使われていると思います。

わきの下を通る動脈近くに、体温計を当てることで、正しく検温することができるため、体温計をはさむ角度にも気をつけることが大切です。



※ 体温計を下から差しこむのがポイントです。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

まばたきによって、涙が目の表面にまんべんなく行きわたり、目にうるおいを与え、目を守っています。まばたきの回数が減ってしまうパソコンやスマホ、ゲーム機を使う時は、時間を決めて目の休けいを忘れずに行いましょう。

10月15日(木) 9時開始
歯科検診を行います。しっかり歯をみがいてきてください。