



朝晩の

気温差に注意!

長い夏も終わって10月に入り、1日の中で気温差が大きくなってきました。上着を用意するなど、対策をしていきましょう。そして、今月は運動会があります。体調を整えて力を発揮できるように頑張りましょう!

10月10日は



目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは、タブレットやテレビ、ゲームなど、1日の中で液晶画面を見る時間はどのくらいですか? 長い時間の使用はせず、まばたきをしたり、遠くを見たり、目を休ませる時間を作りましょう。視力が低下していないか、下の絵を見ながら自分の行動を思い出して確認してみてください。

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。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

ケガを予防しましょう!

運動会に向けた練習が始まります。本番で全力を出せるように、練習でもケガを予防していきましょう。体育では準備運動をしていますが、休み時間は、どうでしょうか。急に体を動かすとケガにつながります。しっかりと丁寧に準備運動をしましょう。



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。

■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。

■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。

■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。



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。



6年生対象に薬物乱用防止教室をしました!

9月13日の3時間目に6年生に向けて、薬物乱用防止教室を実施しました。講師として埼玉県警察本部 生活安全部少年課 非行防止指導班の「あおぞら」の方々に来ていただき、薬物乱用の恐ろしさや断り方について教えていただきました。

