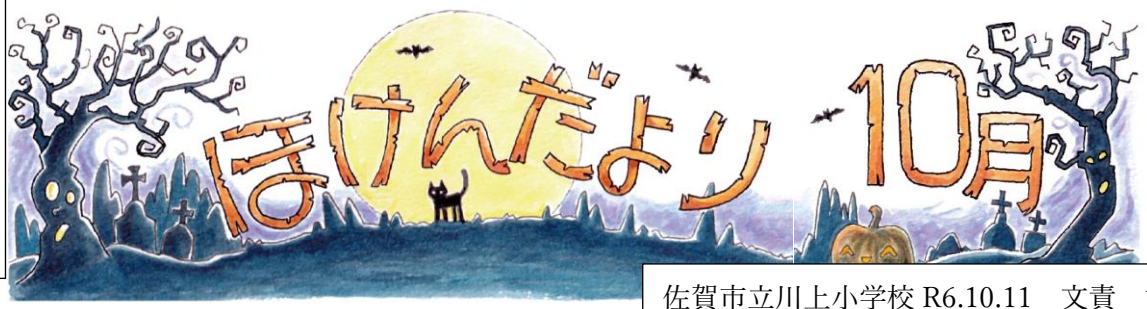
参考文献「健」イラストの転載はご遠慮ください。



佐賀市立川上小学校 R6.10.11　文責　古賀

運動会（10月19日）の練習がはじまりました！

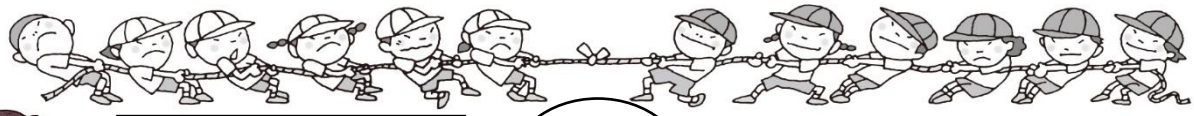
10月7日から運動会の練習がはじまりました。いよいよ1週間後には、運動会です。楽しみにしている人もあれば、ちょっといやだなぁと思っている人もいるでしょう。どんな人でも、運動会に向けてその人なりのがんばりや皆と協力して、スローガン「完全燃焼　一生懸命に負けても勝っても笑顔の運動会」に向けてがんばることが大切です。

一人ひとり目標はちがいます。その目標に向け頑張っているみなさんの姿は、とても素敵です。

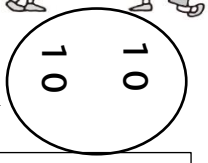
さあ、運動をする前には、準備が必要です。体だけでなく、心の準備も必要です。体の準備は、体をスムーズに動かすために。心の準備は、今からやるぞと気持ちを決めるために。どちらの準備もできてから、運動を始めましょう。けがをしないようにするためです。

運動を始める前に水分補給をし、休憩も取るようにしましょう。さあ、運動会に向けて体と心の準備はできていますか？

準備運動を忘れずに！



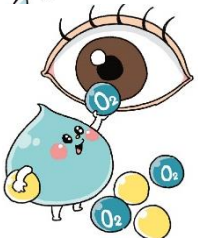
１０をよこにすると
まゆと目に見えるので



なみだのはたらき

よごれやウイルスが
入ってこないように
（バリア）

入ってきたよごれや
ウイルスを洗い流す



目に栄養を運ぶ

9月終わりから１０月にかけて、身体測定と視力検査をしました。その結果は、全員に配布しています。結果を見て、すぐに病院に行ってくわしい検査を受けた人がいます。

10月10日は、目の愛護デーで目を大切にしましょうという日です。目に髪がかからないようにしたり目をこすらないようにしたりすることなど日頃から目を大切にしましょう。病院でくわしい検査を受けることも目を大切にすることです。

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。

薬を飲むときは、体の調子がよくない時にそれをよくするために薬を飲みます。ただ、薬は使い方をまちがえると薬の効きがよくなかったり効きすぎたりします。

病院に行ってもらった薬は、飲み方の説明があるので、その説明された通りに飲んでください。病院の先生は、あなたの症状に合わせて、薬を決め何日分にするか考えて出されていますので、もらった薬は、体の調子がよくなっても飲んでしまいましょう。

病院で自分がもらった薬やお店で売っている薬を同じような症状だからといって、他の人に渡すのはいけません。病院やお店の薬は、その人専用です。

薬を飲むときは、水で飲みます。薬がにがいからジュースで飲むと薬の効き目が悪くなることがあります。

薬は、水かぬるま湯で飲みましょう。

決められた時間に決められた量の薬を使いましょう。

薬を飲む量は、その人の年齢や体重に合わせて決まります。おとなになった時に、体が大きいからと決められた量より多く飲んでは、薬が効きすぎて逆に体の調子を悪くすることがあります。

もし飲むのを忘れたら、次に飲む時間に合わせて飲みましょう。あわててすぐに飲むと次に飲む時間が近すぎることがあるので、1回とばして次飲む時間に飲みましょう。

薬は、決められた時間に決められた量をできるだけ忘れずに飲むようにすると体の調子がよくなります。