



だんだんと秋が近づいてきましたね。1日のなかでも気温の差が大きくなってきました。このような季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。上着などで体温を調節して過ごしましょう。

令和4年9月30日
横浜市立新鶴見小学校
校長 佐藤 朗子
養護教諭 岡林 奈那
長尾 芽依
大河内 倫子

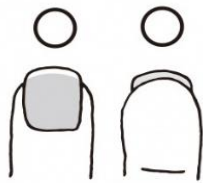
スポーツフェスティバルに向けて

10月には、待ちに待ったスポーツフェスティバルがありますね。今まで練習してきた成果が出せるよう、スポーツフェスティバルに向けて体調を整えていきましょう。また、けがなく全力でスポーツフェスティバルを楽しめるように、大事なポイントが3つありますので、一緒に確認しましょう。

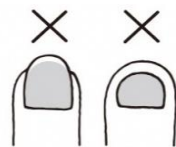
① つめを切りましょう

つめのびすぎていると、ひっかかってしまったり、欠けてしまったり、友達をひっかいてしまったりとけがのもとになります。つめは1日に約0.1mmのびると言われています。2週間に1回くらいの目安で切るようにしましょう。

○ 正解の切り方 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から爪が大きくはみ出さない長さがベストです。



× NGの切り方 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

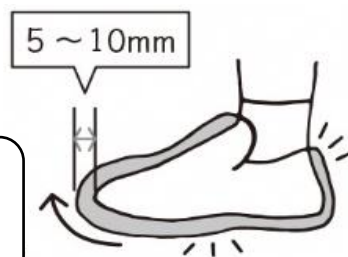
② 足に合った靴をはきましょう

成長期の足は、骨がやわらかく変形しやすいため注意が必要です。小学生の足は1年に約1cm大きくなると言われています。大きすぎず小さすぎず、自分の足に合ったぴったりサイズの靴を選びましょう。

ぴったりサイズのチェックポイント

- 指がグーパーできるくらいつま先にゆとりがある
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴の底に弾力がある

スポーツフェスティバル当日は、はきなれた靴をはくようにしましょう



③ 準備体操をしましょう

準備運動をするのはなんのため？



(1) けがを防ぐため

軽い運動をすることで筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるため、ねんざなどのけがをしにくくなります。

(2) 体調チェックのため

その日の自分の体調を確認できます。しんどいとき、体のどこかが痛いときなどは、無理せず休むようにしましょう。

(3) 心の準備をするため

体を動かすうちに、「さあ運動を始めるぞ！」というように、気持ちが整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。

10月10日は目の愛護デーです！

10月10日は「目の愛護デー」です！「大事な目を守るために、できることを考えよう」という日です。10、10を横にしてみると、人の目と眉に見えることから制定されました。

目が判定するよ

やさしい？ やさしくない？

1 **やさしくない！**
髪が当たると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

2 **やさしい！**
暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいと感じるくらいの明るさが目安だよ。

3 **やさしくない！**
まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

4 **やさしい！**
目と本の距離はこれくらい開けて…

5 **やさしくない！**
好きなものだけ…
魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6 **やさしい！**
おやすみなさい
1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

おうちの人と見てください

視力検査週間

期間：10月11日（火）～10月14日（金）

4月に行った定期健康診断での視力検査から視力の低下がないか、授業に支障がないかを確認するため、上記の期間で臨時的視力検査を行います。お子様が4月の視力検査のときより黒板の文字が見えにくい等、視力低下を感じているというようなことがございましたら、以下の申込用紙を記入し、担任までご提出ください。申込用紙提出締切は10月7日（金）です。

-----キリトリ-----

視力検査申込書

令和4年10月 日

視力検査を希望します。

年 組 番 児童氏名

保護者氏名

10月7日（金）×切 担任→保健室