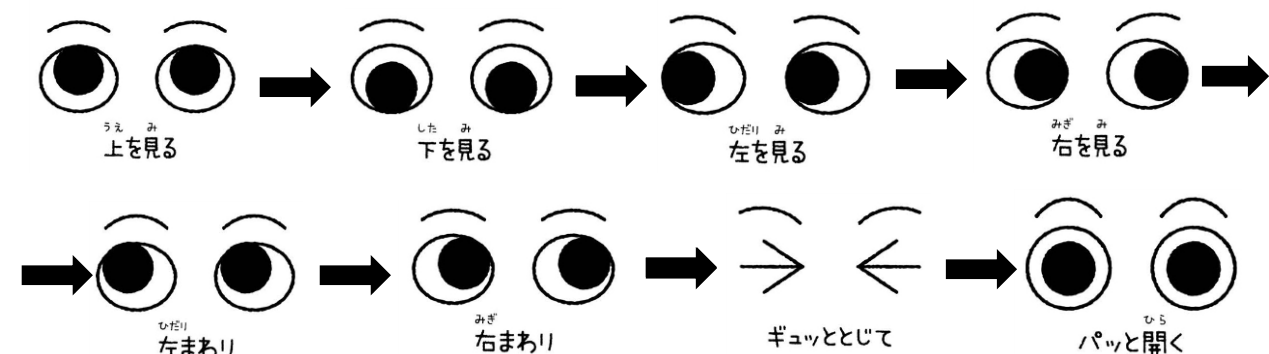




令和3年10月1日
西東京市立住吉小学校
校長 寺尾 千英
養護教諭 平松 真理
養護教諭 稲垣 さつき

厳しい暑さがようやく収まりました。朝と夜はとてもしずしくなってきました。さて、児童の皆さん、1か月間のオンライン学習はどうでしたか？普段と違う学校の様子や勉強の仕方にとまどったり、疲れたこともあったと思います。特に「目」が疲れていませんか？タブレットの画面をずっと見ていると、皆さんが思っている以上に目が疲れてしまいます。今回は、そんなときにできる目の体操を紹介します。



「なんだか目が疲れたな～」「なんとなく目が痛いな～」と思ったときにぜひやってみてください。目の周りの筋肉がほぐれて、スッキリしますよ！

これから対面での学習がスタートしますが、その時もタブレットを使うことがあります。タブレットを使うときは、こんなことに気を付けてください。目が疲れたり、姿勢が悪くなったりすることを予防できます。



10月の保健行事について

10月の保健行事予定は以下の通りです。身体計測では体育着を忘れずに持ってきてください。

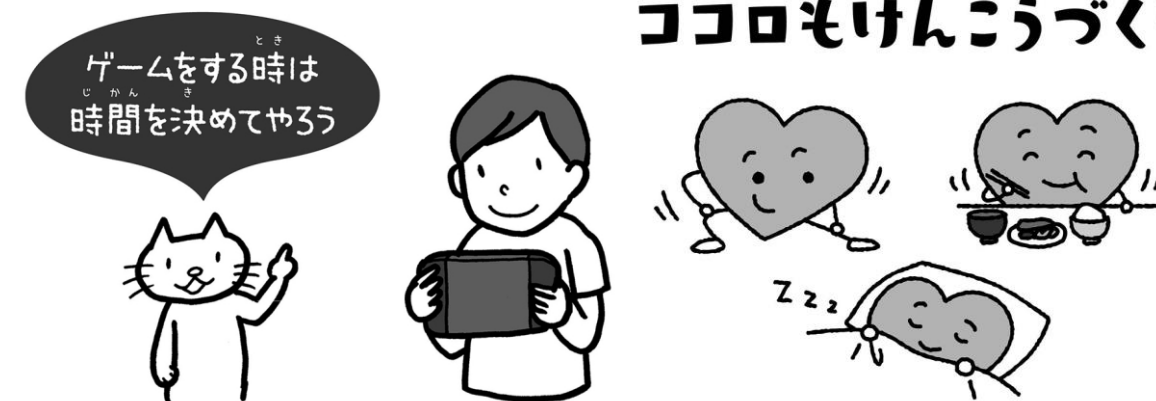
日にち	内容	対象学年	日にち	内容	対象学年
10月5日(火)		1年生	10月8日(金)		4年生
10月6日(水)	身体計測	2年生	10月11日(月)	身体計測	5年生
10月7日(木)		3年生	10月12日(火)		6年生

10月13日(水)
は予備日です！

「げんきいっぱいカード」を使って、生活習慣を見直そう！

「10月4日(月)～10月8日(金)」までげんきいっぱいカードを使って、生活習慣を見直しましょう。皆さん、長い夏休みや1か月間のオンライン学習で生活習慣が乱れていませんか？家から出ない日が続くと、つつい寝坊したり、夜更かししたり、ゲームをやりすぎてしまったり・・・。そんな生活習慣を見直す良いチャンスです！げんきいっぱいカードは、心と体の健康について考え、よりよい生活をしようとする意欲や目標を持つための機会とすること、生活リズムを整え免疫力をあげ、よりよく生活していくためのスキルや気持ちを育てていくことをねらいとしています。起きる時刻、寝る時刻をお子さんと話し合って決めていただき、この機会に改めて健康な生活習慣について考えてみてください。ご協力をよろしくお願いします。

ココロもけんこうづくり



！☑まいにちチェック！／

けがにつながるポイント

☐ すいみんぶそくはないですか？



☐ 暑さによるつかれはないですか？



☐ 手・足のつめはのびていませんか？



☐ 朝ごはんをぬいていませんか？



☐ 服がゆるい／きつい感じはないですか？



☐ くつのひもはゆるんでいませんか？



すみよし住吉スポーツDAYに向けて

10月29日(金)、10月30日(土)は住吉スポーツDAYです！これから当日に向けた練習もはじまり、皆さん、体を動かす時間が増えてきます。けがをしないように練習をして、本番当日全力が発揮できるように、がんばりましょう。特に、「つめ」はこまめにチェック！伸びたつめがひっかかり、自分だけではなくお友達にもけがをさせてしまうことがあります。元気に当日を迎えられるよう、皆で気を付けましょう！もちろん、練習の後の手洗いうがいも忘れずに！