

# ほけんだより

朝晩が涼しくなり、過ごしやすくなりました。

子ども達はスポーツフェスティバルに向けて日々練習する姿がみられています。

10月10日は「スポーツの日」と「目の愛護デー」とされています。自分の体と目を守り、大切にしたいですね。

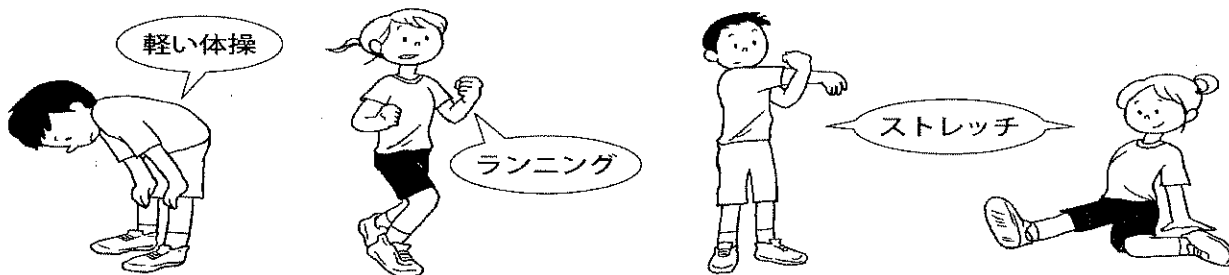


スポーツを楽しむために

「スポーツの秋」です。子ども達には、体を動かす楽しみとともに、ケガ予防の大切さも伝わるといいですね。運動の前と後のストレッチで、ケガや使い痛みを予防し、スポーツを楽しみましょう。

## ウォームアップとクールダウン

運動をする前には、ウォームアップをして体をほぐしておきます。また運動をした後も、体を通常の状態に徐々に戻すためにクールダウンを行います。また、これにより筋肉の疲労がたまりにくくなります。



## ストレッチを行うときのポイント

効果的なストレッチは、体を柔軟にしてけがや故障を防ぎ、疲労をとることができます。

① ゆっくりと呼吸をしながら行います。

② 息を止めると筋肉が緊張して効果が薄れます。



③ ひとつひとつの動作に20秒以上かけます。短すぎると効果がありません。

④ 強くやりすぎると、逆に体が硬くなったり、けがをしたりすることがあります。

## 目を大切に

自分の目をいたわり、大切にしましょう。日頃から目に優しい生活を心がけましょうね。

### こんなときは目が疲れています



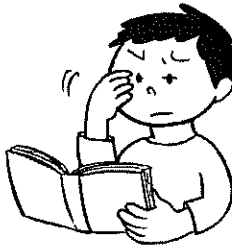
しょぼしょぼする



まぶしい

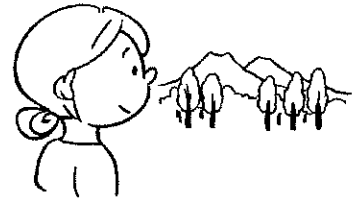


目の奥が痛い



字がかすんで見える

#### 目が疲れたら



遠くを見て、目を休める



目を温める



ストレッチをする

### 目の健康のためにできること



パソコンやゲームは時間を決める



室内ばかりにいないで外で体を動かす



小さなディスプレイを見つめ続けない



読書や字を書くときは明るい場所で



ものを見るとき目を近づけすぎない



前髪は目にかからないように



汚れた手で目をこすらない



栄養バランスのとれた食事



紫外線から目を守る