

# すまいる

ほけんだより  
古保利小学校 保健室  
2020.10.2 10月号

## もうすぐ運動会です！

10月10日は運動会です。今年度は半日だけの開催になりますが、精一杯取り組んで、思い出に残る運動会にしましょう！みなさんの力が出し切れるように、次の2つのことに気をつけてください。

まだまだ！

### 熱中症に注意しよう

だんだん涼しくなってきましたが、油断は禁物。体調を整えて、こまめな水分補給を心がけましょう。具合の悪いときは無理してはいけません。



うっかり！

### けがに注意しよう

練習をする前に、運動をする準備がきちんとしてできているか、確かめてください。準備運動はしっかりしていますか？靴のサイズは合っていますか？爪は伸びていませんか？練習後のストレッチも大切です。



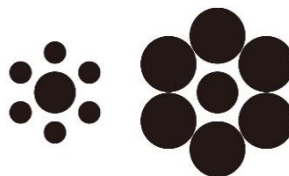
## 10月10日は目の愛護デー

今年の視力検査では、受診のお勧めを出した人数が、昨年より多くなっていました。うち時間が増えたことで、ゲームやインターネットの時間が増えていませんか？

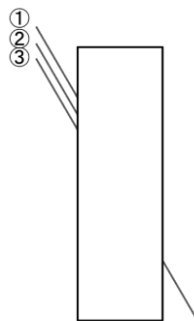
ゲームをしている時など、光ったり動いたりしているものに集中して目を動かしていることで目に負担がかかっています。気づかないうちにまぶたも減っていて、さらに負担がかかります。あまり長時間続けず、目を休ませるようにしましょう。



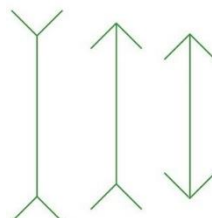
### どんなふうに見えるかな？目の錯覚



真ん中のOは、両方同じ大きさです。



右下の線は①～③のどれにつながっているでしょう。  
答えは②の線です。



線の長さは全部同じです。