

先日無事に修学旅行から帰ってきました。九州では金木犀が香り、秋の訪れを感じました。西表島はまだ暑さがありますが、朝晩は過ごしやすくなりましたね。季節の変わり目で体調を崩している人もいます。10月の初旬には全校の約1/4がインフルエンザに罹患し休校になりました。今週も数名がインフルエンザや発熱で欠席していますが、前回ほどの感染拡大はしていないため、閉鎖はせずに明日の体育祭が実施できそうです。

このあとも駅伝大会、中文祭など行事が続きます。よく寝て体調を整えていきましょう。

けがをせず、元気に運動するために



★準備運動をする



やってみよう のストレッチ

ス マホや本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まってしまいます。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

11月2日の給食について

11月2日に沖縄県広域地震・津波避難訓練が行われます。西部調理場でも各々の持ち場を確認し避難訓練を実施するそうです。そのため、学校給食の提供が非常食になります。

献立内容…牛乳、バナナ、救給力レー（常温で食べることができます。）

※船浦中学校は11月1日に学校単独で地震・津波避難訓練を実施します。来週明けに、担任の先生から詳細を聞いてください。防災バックの点検も行います。1年生は小学校のときのものがある人は持ってきてください。全員11月17日までに中身もそろえるようにしましょう（手紙は別途配布します）