ほけんだより10月

2021 年 10 月 1 日（金）

丹波市小学校保健室

涼しい→暑い→涼しい季節

昼間は暑いときもありますが、朝や夕方は少し涼しいですね。だんだんと秋っぽくなってきました。

このようなときはかぜをひいたり、体調をくずしやすくなったりします。暑いからといって薄着だけで出かけず、長袖の服も持って行くなど、寒くなったときに着られる服を準備しておきましょう。

また、ふだんから早く寝たり、しっかりと栄養をとったりして、体調をととのえておくといいですね*

10月保健目標 → 目を大切にしよう

1

目は、本やノートからどのくらい離すとよい？

①１cm　　②１０cm　　③３０cm

2

テレビを見るときに気をつけることは？

①部屋を暗くして見る　　②寝ころんだ状態で見る

③長時間見続けない

3

目が疲れたときの対処として、正しいものはどれ？

①あたたかいタオルを目にあてる　　②ゲームをする

③夜更かしをする

こたえ　1③　2③　3①

運動会での注意

練習をかさねてきた運動会。いよいよ本番が近づいてきました。運動会の当日に元気いっぱいで自分の力をしっかり出せるよう、次のことに気をつけてください。

●体の調子にかかわる注意

・すいみん：運動会の前日は早めに寝て、体調を整えておく。

・朝ごはん：元気に体を動かせるよう、当日の朝、しっかり食べておく。

●準備しておくこと

・つめ：手足のつめがのびていると、自分だけでなく友だちにケガをさせることもあるので切っておく。

・くつ：自分の足に合っていて、はきなれたくつにする。

・当日の持ちもの：タオル、すいとう、ぼうしを忘れないようにする。

●運動会中の注意

・じゅんび運動：体を動かしやすくし、ケガを防ぐためにも、きちんとやる。

・水分のほきゅう：熱中症にならないよう、こまめに水分をとる。「のどがかわいたな」と思う前に飲むことが大切！

◎体調が悪くなったり、具合の悪そうな友だちがいたら、すぐに先生に知らせてください。

◎ケガをしたときは、まず傷口を水道の水できれいに洗ってから、救護係のところに来てください。