

# ほけんだより10月がつ

桑島小学校 保健室

夏の暑さも和らぎ、だんだんと涼しくなってきました。昼間は暖かくても、朝と夕方に肌寒くなるこの時期は、つい体が冷えてしまい、風邪をひきやすい時期でもあります。「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけて、ごはんの前や外から帰った時には、手洗い・消毒・うがいをしましょう。

10月には運動会もあります。きちんと体調を整え、本番で精一杯の力を発揮できるといいですね♪



## はついくそくてい しりょくけんさ おこな 〈発育測定・視力検査を行います〉

10月12日～28日の期間に、2学期の発育測定・視力検査を行います。メガネやコンタクトを使っている人は、検査当日に必ず持ってくる、もしくは装着してきてください。もし忘れの場合は、当日検査ができません。

ねんせい 1年生	13日(木) 3時間目
ねんせい 2年生	12日(水) 2時間目
ねんせい 3年生	27日(木) 2・5時間目
ねんせい 4年生	28日(金) 1時間目
ねんせい 5年生	12日(水) 5時間目
ねんせい 6年生	28日(金) 6時間目

測定結果につきましては、後日お手紙にてお知らせします。受診をすすめられた人や、気になる症状などがある人は、早めにお医者さんに診てもらいましょう。



## うんどうかい げんき 運動会を元気にむかえるために♪

10月15日には運動会があります。すでに練習が始まっています。体調をくずしてしまった、ケガをして本番で全力を出し切れなかった・・・ということのないよう、普段からしっかり体調管理をしましょう。そこで、体調管理のポイントをお知らせします。



### ①生活リズムを整える!

体力をつけるのに規則正しい生活は基本です。毎日、朝・昼・夜3食きちんと栄養バランスのとれた食事を食べて、夜はしっかり睡眠をとりましょう。



### ②清潔を保つ!

たくさん動くと汗をかきます。汗をかいたままエアコンの効いた教室ですぐと体が冷えて、風邪をひいたり、体調をくずしてしまいます。汗はハンカチやタオルでしっかりふきましょう。

### ③水分補給をする!

気温は涼しくなりましたが、油断禁物です。のどがかわいていなくても、積極的に休み時間には水分補給をしましょう。



### ④先生の指示をしっかり聞く!

練習中に、ふざけたり勝手な行動をしていると、ねんざや骨折などの大きなケガにつながってしまうことがあります。先生のお話をよく聞いて、真剣に練習に取り組みましょう。



## 〈保護者のみなさま〉

- ・発育測定・視力検査の結果につきましては、健診が終わり次第配布いたします。なお、視力B以下のお子さまにつきましては、早めに医療機関を受診していただきますよう、お願いします。
- ・新型コロナウイルス感染症について、引き続き感染対策にご協力の方、よろしく申し上げます。