



10月 ほけんだより

麻生小
保健室
R4. 10. 3

毎月のほけんだよりは、児童のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。
麻生小HPでは、カラーでご覧いただけます。

10月の保健目標

めたいせつ
目を大切にしよう



10月の安全目標

じかんまもあんぜんげこう
時間を守って安全に下校しよう



2学期が始まって1か月が経ちました。生活リズムがなかなか戻らない、疲れがとれないという人がいるかもしれません。まずは、健康の基本である「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでみましょう。それでもなかなか生活リズムや疲れが改善されないときは、元気に過ごすためにできることを学校で一緒に考えていきましょう。

うんどうかい れんしゅう 運動会の練習が はじ 始まります！

じゅんぴたいそう ねい
準備体操を念入りにしよう
準備体操をしっかり
行って、体をほぐしま
しょう。少しの油断が大
きなけがにつながりま
す。

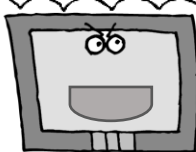
あさ
朝ごはんをしっかり食べよう
ごぜんちゅう かっぱつ す
午前中、活発に過ごす
ため、また、熱中症予防の
ためにも、朝ごはんをし
っかり食べて登校しまし
ょう。

「気持ちが悪い」、「けがをしてしまった」など、保健室を利用する人が増えてくる時期です。運動会の練習に元気に参加できるようにするには、5つのポイントがあります。実践して、みんなで運動会を成功させましょう！

てあし つめ みじか
手足の爪は短くしよう
つめ
爪がのびたままだと、人
にけがをさせてしまう、爪
が割れるなどの危険があ
ります。

すいみん
睡眠をたっぷりとうろう
つか
疲れが残ると、けがや
体調不良の原因になりま
す。普段から早寝・早起きを
心がけましょう。

すいぶん
こまめに水分をとろう
ひ つづ ねちゅうしょうよぼう
引き続き熱中症予防
が必要です!のどがか
わいたと感ずる前に水
分補給をしましょう。



ゲームの時間を決めてしよう



夜遅くまでゲームをしてしまい、寝るのが遅くなってしまったという人はいませんか。目の健康を守るために、テレビやゲームなどの時間は、おうちの人と話し合っ決めてみましょう。

～ちょっとした気遣い～

手指の消毒液がなくなりそうになると、保健室に補充にきてくれる人がいます。ふたを外して、補充をしている時...ほとんどの人が外したノズルの先から消毒液が垂れないように、手を添えてくれます。こぼれないように、床がぬれないように、誰に言われなくても、そっと手を添える。その仕草がとても素敵だなと感じました。



素敵な気遣いをありがとう

