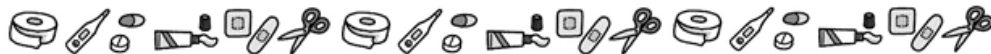


ほけんだより 10月号

がつごう 10月7日 穂小学校保健室



先週より運動会練習が始まりました。
朝晩冷え込むことが多くなり、だいぶ過ごし
やすい季節となりましたが、寒暖差で
体調を崩しやすくなる時期でもあります。10月は運動会の他に5・6
年生は陸上記録会もあります。今月も元気に過ごすことができるよう、
体調を整えましょう。



運動会練習、始まっています！

いよいよ今月は運動会です。これまで以上に外に出る日も多くなり、ま
だまだ熱中症に気を付けなければなりません。そこでみなさんに守って
ほしいことが4つあります。

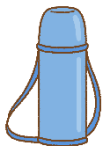
1 十分な睡眠をとること

たくさん動かした体を休
ませるために夜9時～
9時30分までには
寝ましょう。



3 こまめに水分補給をすること

のどが渇く前に水分補給を
することで脱水を防げます。
普段より多めに水やお茶を
持ってきましょう。



2 朝ごはんを食べてくこと

朝はおなかが空っぽです。
午前中のエネルギーを
作るためにも朝ご飯を
しっかり食べましょう。



4 汗拭きタオルを持ってくること

汗を拭かないと体が冷えて
風邪をひきやすくなります。
タオルだけでなく着替えが
あればなおいいですね。



10月10日は「目の愛護デー」



目の疲れがあるときや見えづらいときはありませんか？

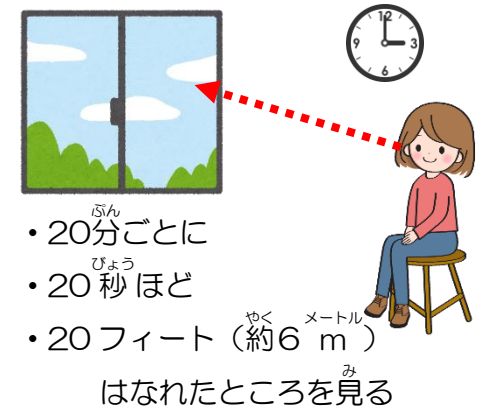
もしかするとこれらが原因かもしれません。

そんなときは、20-20-20 ルールで目を休めましょう。

<原因>



<20-20-20 ルール>



健康診断の結果を確認しよう



眼科を受診されますことをお勧めいたします。

また、めがねをかけている人は定期的に

眼科やめがね屋さんへ行き、
度数が合っているか確認して
もらいましょう。

大きく
なったかな？

