

ほけんだより 10月

下野市立石橋小学校
保健室



10月は、朝晩と日中の気温差が大きいので、かぜをひきやすいです。

衣服の調節をして、体調をととのえましょう。

運動会の練習もはじまります。体調がいつもと違うと感じたら、早めに

おうちの人や、まわりの先生に知らせてください。



◆ 10月下旬から運動会練習がはじまります！ ◆

運動会の練習を元気に行うために、次のことを心がけましょう。

★朝ごはんをしっかり食べる。



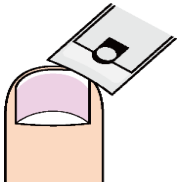
★しっかり寝る。



★準備運動をしっかりする。



★つめを切る。



★自分に合ったくつをはく。



★こまめに水分をとる。



★あせふきタオルをもってくる。



◆ 「すいとう」を必ず持ってきましょう。 ◆

運動会の練習や外で遊んだあとは、しっかりと水分をとりましょう。

○中身：水、麦茶（スポーツドリンクも可。緑茶は、カフェインを多く含むので不適。）

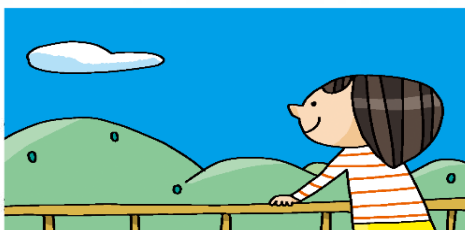
◆ 10月10日は目の愛護デーです ◆



10月10日は、「目を大切にする日」です。自分の生活を振り返ってみましょう。

目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見ることが大切です。週に何日はゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。



ゲームをした後は、少し遠くを見て目を休めるようにしましょう。



運動をすることで、目の血流もよくなります。