



錦小学校
保健室
2024. 10. 1

秋は、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋といいますが、みなさんはどんな秋を過ごしていますか？心とからだの健康のために、何か一つがんばってみましょう。昼間は過ごしやすいですが、朝晩はぐっと気温が下がります。気温に合わせて、衣服の調節をこまめにして、体調を崩さないようにしましょう。

うんどうかいまえ けんこうかんさつ 運動会前の健康観察

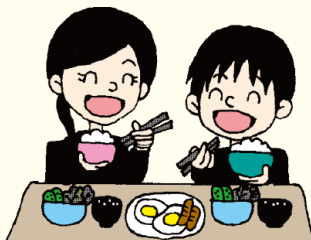


11/23(土)の運動会において、10月後半から練習が始まります。睡眠がしっかりとれていなかったり、朝ご飯を食べていないと疲れやすくなります。「早寝早起き朝ご飯」を合言葉に体のコンディションを整えてください。しっかり準備して、十分に力を発揮してください。

☐ くっすりねむれましたか？



☐ 朝ごはんは食べてきましたか？



☐ おなかの調子はよいですか？



☐ 走りやすいくつをはいていますか？
長いかみの人は結んでいますか？



☐ 手や足のつめを切りましたか？



☐ 準備運動をしっかりとしましたか？

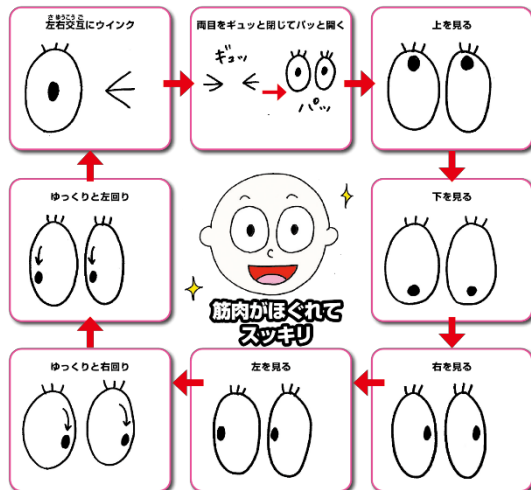


10月10日は「目の愛護デー」です。

勉強したり、本を読んだり、ゲームをしたり、携帯電話をみたり。。皆さんの、目。疲れていませんか？遠くの景色を見たり、目を休めてあげたり、目の筋肉をほぐすストレッチもおススメです。ぜひ、試してみてください。



目の筋肉をほぐすストレッチ



【10月の保健行事】

3日(木)・4日(金)

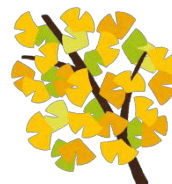
11日(金)

秋の視力検査

修学旅行前検診

(対象児童のみ)

(6年生)



保健室より

- ◎9月に2計測をしました。2年生が身長を図る時に背伸びをしていました。「背伸びはあかんで。」と言うと、「ばれたかあ。。。」と言っていました。たくさん背が伸びてほしいと願う気持ちだけ受け取っておきます。
- ◎5年生が体調が悪くて寝ていました。そこに、保冷剤を返しに来た1年生が「大丈夫？」と声をかけていました。
- ◎打撲した所を冷やすために渡していた保冷剤を5年生がそのまま家に持って帰ってしまっていました。何日もたってから、「保冷剤返すの忘れてました。」と家から保冷剤を持ってきてくれました。借りたものをちゃんとかえす。とっても大事なことだと思います。
- ◎2年生3人が欠席を調べるファイルを持ってきてくれました。一人目の子が、エアーでファイルを持ったふりをして入ってきました。二人目の子も保健室に入り、三人目の子が本物のファイルを持って保健室に入ってきました。三人目の子は、「くつ並べないと。」とくつも丁寧に並べてくれました。朝から、心が和みました😊