



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)の運動会にむけて、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いかったり、朝ご飯を食べ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。

ぐ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しましたか？

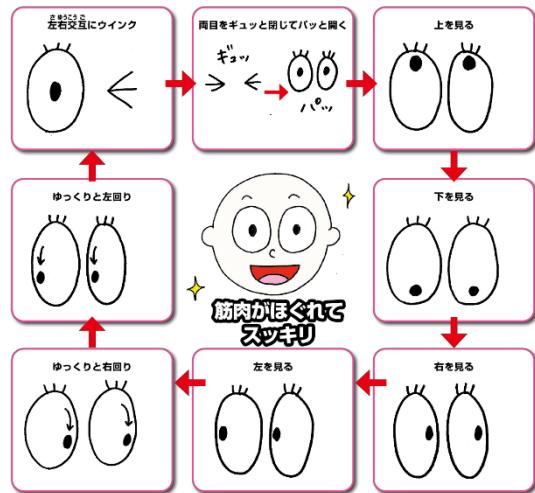


10月10日は「目の愛護デイ」です。

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くれました。借りたものをちゃんと返す。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、三人目の子がほんもの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😊