

ほけんだより

10月号

令和3年10月1日発行 No.6

泉佐野市立中央小学校 保健室

2学期が始まって1か月がたちました。先月は暑い中、体育参観の練習を頑張っていましたね。本番で練習の成果を発揮できるよう生活リズムを整えて健康な生活を心がけましょう。また、10月は健康診断があります。自分の学年の予定を確認し、忘れないようにしましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。

みなさんは普段から目を大切にできていますか？目はとてもはたらきもので、毎日たくさんのもを見ています。ときどき休ませて目にやさしい生活を心がけましょう。

目の愛護デー

こころあたりのある人は気をつけて！



ねまえる前に
スマートフォンやタブレットを
つかっている



よこ横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに
ちようじかん長時間、することが多い

秋はかぜの季節

秋は気温差が激しいためかぜをひきやすくなります。気温に合わせて衣服を調節したり、生活リズムを整えてウイルスに負けないからだを作りましょう。

服選びのめやす



25℃ 半そで	20℃ 長そで	15℃ 薄手の上着	10℃ 厚手の上着
			

10月初めごろの
最高気温



11月末ごろの
最低気温



10月保健予定

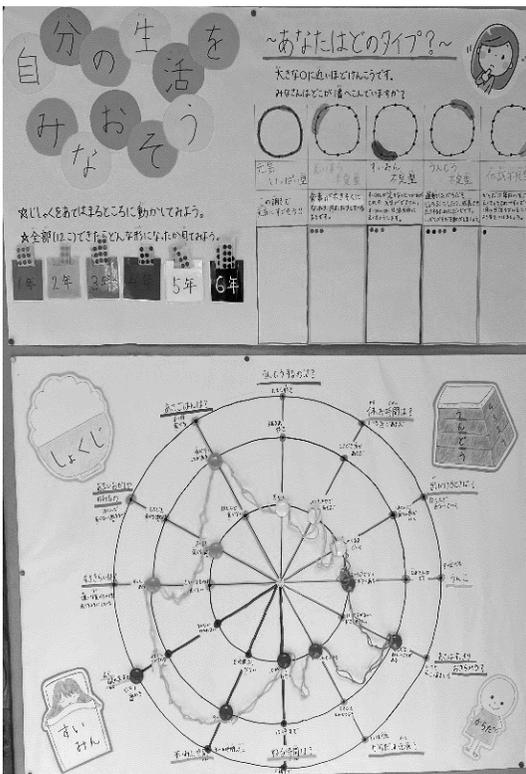


検診日		検診項目		対象者
10月	7日	木	二測定	1年生・2年生
	8日	金	二測定	
	11日	月	二測定	
	12日	火	尿検査1次	全学年
	13日	水		
	14日	木	視力検査	6年生
	15日	金	視力検査	5年生
	18日	月	視力検査	4年生
	19日	火	視力検査	3年生
	20日	水	視力検査	2年生
	21日	木	視力検査	1年生
	28日	木	尿検査2次	未受診児童・2次対象者

髪の毛は頭の上でくらない!

メガネがある人は忘れずに!

~~~~~ 今月の掲示物 ~~~~~



9月のおわりから掲示物が変わっています。今月のテーマは「自分の生活をふりかえろう」です。みなさんはどのタイプでしょうか。ふりかえてシールをはってみましょう。

～実習生から～
この1か月間みなさんとたくさん関わることで子どもの成長・発達について学ぶことができました。ありがとうございました。
小島