

ほけんだより 10月

2023年10月2日(月)
 ひらかたしりつまきのしょうがっこう ほけんしつ
 枚方市立牧野小学校 保健室

あつ「暑い」から さむ「寒い」へ
 きせつ 季節の変わり目です



ようやく暑さが落ちつき、涼しさが感じられるようになり
 ました。朝・晩でとても冷えるときもあれば、急に
 気温が高くなる日もあります。

『ぬぎ着がしやすい服』ですごし、天気や気温の
 予報をこまめに^み見て、急な暑さ・寒さによる体調不良
 を^{よぼう}予防しましょう。

ねんせい ほごしゃ みなさま しきかくけんさ 4年生の保護者の皆様へ 色覚検査について



9月末に、色覚検査の
 実施申込書をお渡し
 しました。学校生活やご
 家庭で、見え方に不安
 がある場合や、将来の

進路選択における重要性から、毎年4年生と中学1
 年生を対象に実施しています。

申込期間は終了しましたが、新たに検査を希望さ
 れる場合は、担任または養護教諭にご相談ください。

もうすぐ運動会！！練習中・本番中のケガに気をつけよう



運動の前と後には
 しっかりストレッチ



クールダウンも
 大事なトレーニング



まだまだ熱中症に注意
 汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
 体調管理が大事

あなたの つめ、のびていませんか？



※足に使う爪切りは直線刃を選ぶ

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れる
 ときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけ
 がをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出
 ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に
 1回くらいはチェックするようにしましょう。
 あわせて足のつめもお忘れなく！



10月10日は目の愛護デー 目薬の正しいさしかたを知っていますか？

顔を上に向けて、
 指で下まぶたを広げる。



容器の先が目やまつ毛にふれな
 いように、下まぶたに液を1滴
 (または決められた量) 落とす。



そのまま目を閉じ、目がしらを
 押さえてしばらく待つ。



目薬があふれたら、
 必ずふき取っておく。

