



10月の保健目標

目を大切にしよう

目が見つかれたら、ゆっくりと遠くの景色をながめると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ。

寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



肌寒い日が増えてきましたね。秋から冬へと変化していくこの時季、つかれやすくなっていませんか？疲れがたまると、体がだるくなったり肩がこったり食欲がなくなったりします。そんな時はゆっくりお風呂につかって、早めに寝て体を休ませてあげてくださいね。



心のなやみを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？友だち関係・勉強など、不安になったり気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんな時は、一人で抱え込むより、家族や友だちなど、周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなります。もちろん、保健室に来て話すのもOK♪辛くて、苦しいときは、がまんせずにSOSを出して！自分を大切にできる人になりましょう。



保健室では、飲み薬はもらえません

学校は、原則として医薬品を児童に提供する場ではないので、飲み薬をあげることはできません。頭痛や腹痛のときに、おうちで飲む薬がある人は、おうちの人と相談してください。



保護者の皆様へ

給食当番のマスクについては、各家庭でご用意していただきますようご協力よろしくお願ひします。