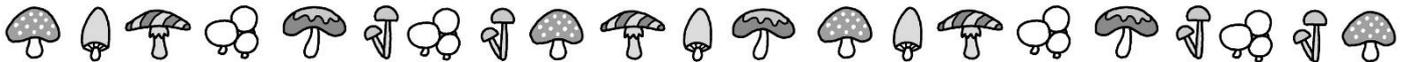


ほけんだより

令和5年10月2日(月)
都農小学校 保健室

す きせつ こ いま うんどうかい む ときょうそう れんしゅう
 過ごしやすい季節になりました。子どもたちは今、運動会に向けて徒競走やリレー、ダンスの練習など
 がんば しょうこ はげ いえ かえ ほけんしつ かみ うち
 を頑張っています。9月は厳しい残暑が心配されましたが、今のところ熱中症になる児童は出ていませ
 げんき す みまも おも れんしゅうちゅう
 ん。このまま元気に過ごせるよう見守っていきたいと思います。練習中はどうしてもけがをすることがあ
 りますが、頑張った証拠だねと励ましています。けがをして家に帰ったら、保健室からのピンクの紙をお家
 かた み つた かくにん ねが ことし うんどうかい たの
 の方に見せるよう伝えていきますので、確認をお願いします。今年はどうな運動会になるのか楽しみです
 がつまつ えんそく がっこうぎょうじ おも て のこ
 10月末には遠足もあります。子どもたちにとって学校行事が思い出に残るものになってほしいです。



目としせいをまもる! スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活
 にかかせないものとなりました。また、ふだん
 ゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『し
 せいをよく』がますます大事になっていますね。
 つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどきやす
む
ときどき
やすむ
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
の
ときは使わない



め がめん
目と画面を
ちかつげすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



10月17日～23日は、

「薬と健康の週間」

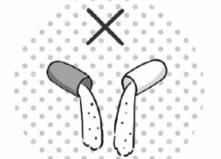
体調を崩してしまったとき、薬
 を飲むことがあると思います。飲み
 方・使い方を間違ってしまうと、か
 えって健康を害することがあるの
 で、1度正しい活用の仕方を確認し
 ておきましょう。

●使う前に説明書
(効能書き)を
よく読む



●用法・用量を
必ず守る

●飲み薬はコップ
1杯くらいの
水かぬるま湯で



●カプセルを開ける
など、勝手に手を
加えない

保護者の方へ

気温が下がってきましたが、登下校や運動会の練習中、外遊びの際の脱水症状が懸念されます。運動会までは毎日、全員水筒と汗ふきタオルを持ってくるよう、子どもたちに呼びかけています。

また、本校は運動会後も年中水筒の持参を推奨しています。脱水は熱中症だけでなく、便秘や疲労感、内臓の働きにも影響しますので日頃からこまめな水分補給の習慣を身につけさせたいと考えています。水道の水は子どもたちにとって飲みにくいそうで、水分補給が進まないみたいです…。朝のお忙しい時間帯に水筒の準備をお願いすることとなりますが、ご協力頂けると幸いです。