

# ほけんだより 10月

平成30年9月28日

八幡台小学校 保健室

## すずしくなっても、ゆだんしないでね！！

あれだけ<sup>きび</sup>厳しかった暑<sup>あつ</sup>さも、ようやくおさまってきました。とくに朝<sup>あさ</sup>と夜<sup>よる</sup>はずいぶんすずしくなりましたね。

でも、かぜ<sup>ひと</sup>ぎみの人など、体調<sup>たいちょう</sup>をくずして保健室<sup>ほけんしつ</sup>に来る人<sup>く</sup>が増えてい<sup>ひと</sup>ます。夏<sup>なつ</sup>の暑<sup>あつ</sup>さで思<sup>おも</sup>った以上<sup>いじょう</sup>に体力<sup>たいりよく</sup>がおちていること、急<sup>きゆう</sup>にすずしくな<sup>な</sup>ったり、逆<sup>ぎやく</sup>にまた暑<sup>あつ</sup>くなったりすることが原因<sup>げんいん</sup>です。運動会<sup>うんどうかい</sup>の練習<sup>れんしゅう</sup>で疲れ<sup>つか</sup>が出て、しんど<sup>で</sup>くなった人<sup>ひと</sup>もいるかもしれませんね。



10月<sup>がつ</sup>になると「衣<sup>ころも</sup>がえ」で冬<sup>ふゆ</sup>向<sup>む</sup>きの服<sup>ふく</sup>にかわっていきませんが、その日<sup>ひ</sup>の気温<sup>きおん</sup>や体調<sup>たいちょう</sup>に合わせて、着<sup>き</sup>るものをこまめに調節<sup>ちようせつ</sup>してください。出<sup>で</sup>かける前<sup>まえ</sup>には、お家<sup>うち</sup>の人<sup>ひと</sup>といっしょにチェックするといいですね。



運動会



チェックしましょう……☑

手足<sup>てあし</sup>の つめ<sup>みじか</sup> は短<sup>き</sup>く切<sup>き</sup>っている。

汗<sup>あせ</sup>ふき用<sup>よう</sup>のタオルやハンカチ<sup>じゆんび</sup>を準備<sup>じゆんび</sup>した。

けがをしないように、しっかり準備<sup>じゆんびうんどう</sup>運動<sup>うんどう</sup>してね。



○前<sup>まえ</sup>の日<sup>ひ</sup>は、早<sup>はや</sup>く寝<sup>ね</sup>て、たっぷり睡眠<sup>すいみん</sup>をとろう！

○当<sup>とうじつ</sup>日は、しっか<sup>あさ</sup>り朝<sup>あさ</sup>ごはん<sup>た</sup>を食べ<sup>た</sup>よう！

