

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

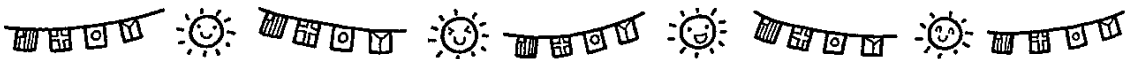
すずしくなっても、ゆだんしないでね！！

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

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



10月^{がつ}になると「衣^{ころも}がえ」で冬^{ふゆ}向^むきの服^{ふく}にかわっていき^ひますが、その日^ひの気^き温^{おん}や体^{たい}調^{ちよう}に合^あわせて、着^きるもの^{もの}をこま^{ちようせつ}めに調^{てい}節^{せつ}してください。出^でかける前^{まえ}には、お家^{うち}の人^{ひと}といっしょ^{いっしょ}にチエック^{ちえく}するとい^いいですね。



運動会



チェック^{ちえく}しまし^{しまし}よう^{よう}………

手^て足^{あし}の つめ^{つめ} は短^{みじか}く切^きっている。

汗^{あせ}ふき用^{よう}のタ^たオル^{おる}やハンカチ^{はんかち}を準^{じゆんび}備^びした。

けが^{けが}をしない^{しない}ように、しっか^{しっか}り準^{じゆんび}備^び運^{うん}動^{どう}してね。



○前^{まえ}の日^ひは、早^{はや}く寝^ねて、たっぷり睡^{すい}眠^{みん}をとろう！

○当^{とう}日^{じつ}は、しっか^{しっか}り朝^{あさ}ごは^ごん^んを食^たべよう！

