

(保健だより)

令和7年10月 志木小 保健室



9月の後半から急に朝と夜がすずしくなり、秋らしい気候になってきました。昼間も夏の暑かったとき とくらべるとずいぶんすごしやすくなりましたが、1日の中での気温差が大きいので、着るものでうまく テュラセー 調節して、体調をくずさないように気をつけてくださいね。

こんげつ。 今月は25日の運動会に向けて練習がふえてきます。ふだんよりも運動する時間が多くなり、体力がた くさん必要になります。その分よくねて、よく食べて、元気に本番をむかえられるようにしましょう!



check point 面ファスナーや ヒモで甲を密着できる

- かかとの問りが しっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

けがなく力をはっきするために!

10月の保健行事

29日(水)就学時健康診断

らいねんにゅうがく 来年入学する新1年生の健康 しんだん てった さいしても ^{たよ}らいます。頼りにしています!

めたいせつ 自を大切にしよう 10月の保健目標

スマホ老眼は、スマホや タブレットの長時間使用 で目の筋肉が緊張状態と なり、凝り固まって、-時的にピント調節が上手 くできなくなることを言 います。



このような症状が出たら注意が必要です

いちじかん いっかい きゅうけい 一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を 見たりすると症状の軽減や予防になります。 スマホやタブレットは便利ですが、 使いすぎに注意しましょう。

10月10日は 目の愛護デー

保護者の皆様へ

月末の運動会に向 けて、練習が本格化し てまいります。気温は 低くなってきていま すが、運動する上では まだ熱中症や脱水へ の注意が必要です。

毎日の水筒のご準備 をお願いいたします。

