

# ほけんだより 10月号



新堂小学校 保健室 令和5年10月2日

(おうちの人と読みましょう)

朝晩とすずしい日が増えて、すごしやすくなってきました。昼との寒暖差が大きいので、体調管理に気をつけましょう。半袖でいると体が冷えて、お腹が痛いとお腹が痛いと保健室に来る人が多くなっていきます。暑い・寒いと感じたときに、脱いだり着たりできるような服装で上手に調節しましょう。

## 運動会の練習がはじまります！！

各学年で運動会の練習がはじまります。練習でケガや体調不良にならないため、今からしっかり準備をして、本番の運動会を成功させましょう！！  
水とう・ぼうし・タオルなどは家を出る前に必ず確認して登校してください。



### 運動会!

本番は準備から



① 前の日は早めに寝る!

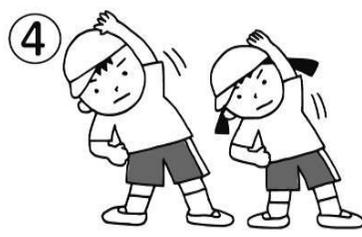


② 朝食でエネルギーまんたん!



③ はきなれた靴で出発!

これまでの練習をいかし、力をせいっぱい出すためには、競技が始まるまでのこうした準備がとても大事です。それぞれの目標に届くように、みんながんばれ～!



④ 準備運動も「真剣モード」!

### こんなクツ、はいてない?



ケガの原因にもなります。クツは自分にあつたものをはきましょう!

つめがのびていると、自分だけでなく、友だちのことも傷つけてしまうかもしれません。手足のつめもきちんと切っておきましょう!

## 10月10日は目の愛護デー! 目を大切に

「ドライアイ」ってなんだろう?

ドライアイとは、目の表面をおおう涙の3層がこわれることで起きる病気です。目にいつもごみが入っているように感じる、目がしみる、じゅう血するなどの症状があります。

テレビ、ゲームやスマホの画面を見つめ続けてまばたきが減り、涙が少なくなることでもドライアイの原因になります。ゲームやスマホは時間を決めて使うようにして、自分の目を休める時間をつくりましょう!



### 《おうちの方へ》

#### 【薬物乱用防止教育について】

10月2日～13日の期間に、各学年で薬物乱用防止教育を実施します。内容は、タバコやアルコール、薬物についてですが、学年によって少し異なります。

子どもの頃の飲酒や喫煙は、シンナーや覚せい剤、危険ドラッグなどの薬物使用のきっかけになることが多いと言われています。子どもたちに正しい知識や誘惑に対する断り方、また、体の守り方を学んでもらい、自分の体を大切にしようとする意識を持ってもらいたいと思っています。

子どもたちに意識をもってもらうために、おうちの方のご理解とご協力も必要となります。

どうぞ、よろしくお願いいたします。



#### 【体育朝会前健康診断について】

先日お配りしました「体育朝会前健康調査のおねがいと体育朝会前健康診断について」をご確認いただきまして、調査表の提出にご協力をお願いいたします。提出期限は10月4日(水)です。

#### 【色覚検査について】

富田林市では、小学校1・4年生の全員に、色覚検査の案内が配布され、希望者に対して色覚検査が実施されています。(現在の4年生は1年生の時にも実施しています)色覚検査の案内(検査希望用紙)は10月中旬に配布を予定しております。(1・4年生のみ)

希望の有無をご記入し、提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

希望者数を確認後、検査実施日を設定いたします。(11月中旬頃を予定しています)他の学年でも希望される場合は検査を受けることができます。※昨年度検査済みの方は検査の必要はありません。検査を希望される方は、担任または保健室(清川)までご連絡ください。