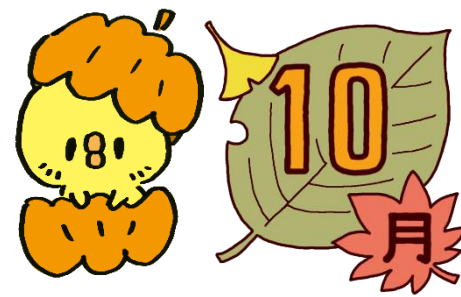


すくすく



平成30年10月15日(月)
海南省立南野上小学校
ほけんだより NO. 9

運動会が終わって1週間がたちました。スローガンどおりの「笑顔あふれる運動会」にできましたね。たくさん練習して、たくさん疲れたと思います。おうちでゆっくりしてくださいね。

からだ やす 体を休めよう



この一ヶ月、運動会の練習でいつもよりたくさん体を動かしました。集団行動やダンス、組み体操など、覚えることもいっぱい、頭も体も心も使いましたね。体を休ませるためには、どんなことをしたらいいのでしょうか。

からだのつかれをとろう



ストレッチをする

柔軟体操やのびなど



ゆぶねにつかる

体をあたためる



しっかりねる

体のつかれやストレスをとる

10月10日は目の愛護デーでした。なぜこの日なのかというと2つの10を右にたおすと



こんな風に目の形に見えるからというのが由来だそうです。

10月は特に目に優しい生活をしましょう。

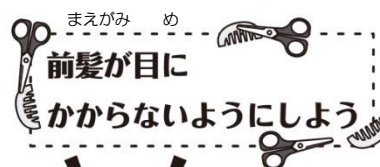
目を大切にしよう



勉強や読書は明るい所で



テレビ・ゲームを近づいて見ない



前髪が目に
かからないようにしましょう



かぜぎみの人が
ふえています

きこう 気候にあった服装は？

ふくそう



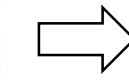
この服を寒い寒い冬に着ていたら・・・？



寒さでカゼをひいてしまいますね



この服を暑い暑い夏に着ていたら・・・？

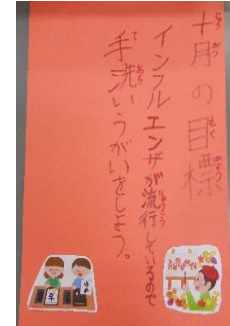


汗をたくさんかくし熱中症にもなりやすいです

暑や秋は暑くなったり、寒くなったりすることが多いです。暑かったらブレザーなどを脱ぐ、寒かったら着るなどして、自分で調節ができるようにしましょう。

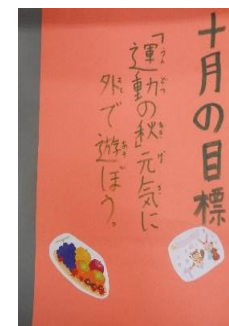
毎月5・6年生が委員会で目標を決めてくれています。たくさん話し合って学校生活をよりよくしようがんばってくれています。今月の目標を紹介しします。

ほけんいいんかい
保健委員会



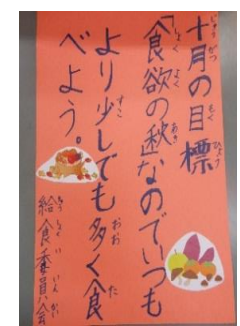
「インフルエンザが流行しているので、手洗い・うがいをしよう。」

たいいくいいんかい
体育委員会



「『運動の秋』先気に外で遊ぼう。」

きゅうしょくいいんかい
給食委員会



「『食欲の秋』なのでいつもより少しでも多く食べよう。」

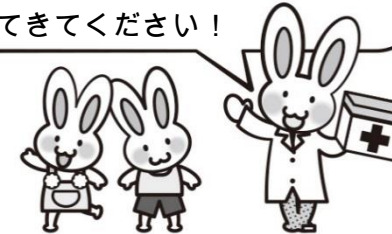
月の最後に、目標が守れていたかをふり返ってみましょう。

保健室からのお知らせ

10月30日(火)

検尿を集めます

忘れず持ってきてください!



保護者の方へ

先日の運動会、お忙しい中、見に来てくださりありがとうございました。台風の影響で延期になったこともあり、練習や準備など、子ども達は1週間多い時間がんばってくれました。そのため、疲れや寒暖差から体調を崩している子もいました。しんどそう、疲れていそうな様子なら無理をしないよう、お子様の体調管理をお願いします。また、インフルエンザの流行する時期になってきますので、おうちでも感染症予防に気をつけていただければと思います。

保健室 山本