

ほけんだより 10月

令和6年9月30日
所沢市立中央小学校
保健室

お子さんが自分で読めるように、読みがなをふっていますが、お子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭でも見守りとお支援をお願いします。

暗くなる時間がだいが早くなってきたなあと感じますね。
昼間はまだ暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。カーディガンやジャンパーなどの上着で体温調節をしながら、元気に過ごせるようにしましょう。



どうする？目にゴミが入ったとき



10月10日は
目の愛護デー

絶対に目を
こすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき（なみだであらいながす）

洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは
眼科医院を受診



手足口病が流行しています

【手足口病になると】

熱が出たり、手のひらや足のうら、手足のこう、口の中やおしりに発疹（ぶつぶつ）や水疱（みずぶくれ）ができます。

【手足口病にかからないために】

手あらいが大切です。トイレをすませた後や外から帰ってきた時、食事の前にはしっかり手をあらうようにしましょう。

手足口病にかかっても、からだ全体の調子が悪くなければ学校に登校することができますが、病院へ行ってお医者さんの指示にしたがいましょう。

洗い残しやすい箇所に注意する



10月のほけんもくひょう

けがを予防しよう

元気いっぱい 楽しい運動会にしよう

早ね・早起き・朝ごはん

早めねて、すいみんを多めにとって、体調をととのえる。
元気に体を動かせるよう、毎朝しっかり食べてくる。



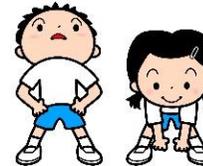
つめ

つめがのびていると、自分だけでなく、友だちにけがをさせることもあるので切っておく。



くつ

自分の足に合っていて、はきなれたくつにする。



じゅんび運動

体を動かしやすくして、けがを防ぐために、しっかりじゅんび運動をする。

持ち物

タオル、水とう、ぼうしを忘れないようにする。



水分ほきゅう

熱中症にならないように、こまめに水分をとる。
「のどがかわいたな」と思う前に飲むことが大切。



*ほけんだより10月号に掲載しているイラストは、日本学校保健会『健10月号』東山書房『健康教室10月号』『少年写真新聞社 Sedoc』よりダウンロードして使用しています。