

ほけんだより

第10号
令和3年9月30日
北鯖石小学校 保健室

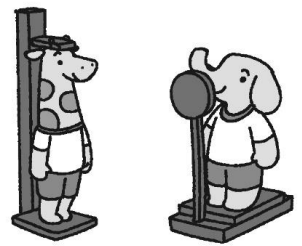


暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。日中と朝夕の寒暖差が大きく体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気候に合わせ、衣類を調整するなど、体調管理のご協力をお願いします。

「わたしのけんこう」で 歯科健診・身体計測の結果を確認してください。

本日、健康診断の結果をお知らせする「わたしのけんこう」を配付しました。9月に実施した身体測定の結果が記入してあります。左面の「発育の記録」では、お子様と一緒に折れ線グラフを記入し、4月からの成長を感じてほしいと思います。

「わたしのけんこう」の裏面の生活チェックもご覧になり、9月の欄にサイン等印をして **10月7日(木)**までに返却してください。「家庭から学校の欄へ」に一言お寄せくださると嬉しいです。



10月12日は、マラソン記録会です！



「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れずに、規則正しい生活を心がけ、マラソン記録会に備えましょう。身も心も万全に整え、ベストを尽くしましょう！！お子さんの体調に不安がありましたら、担任までご連絡ください。

マラソン練習が始まっています。熱中症予防のため、引き続き水筒を持たせていただきたい
と思います。ご協力をお願いします。

●●の秋……あなたはどのように過ごしますか？

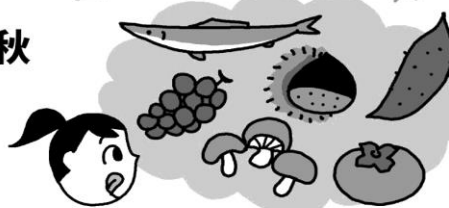


スポーツの秋

運動不足で体力が
落ちている人も
いるかもしれません。
家で手軽にできる
スクワットから始めてみては？

読書の秋

秋の夜長といわれます。
たまにはスマホから離れて、
本を読んでみませんか？
ただし夜更かしには注意して！



芸術の秋

絵を描いたり、
音楽を聴いたり、
映画をみたり…。
芸術にふれることで、
心にも栄養を
与えてみてください。

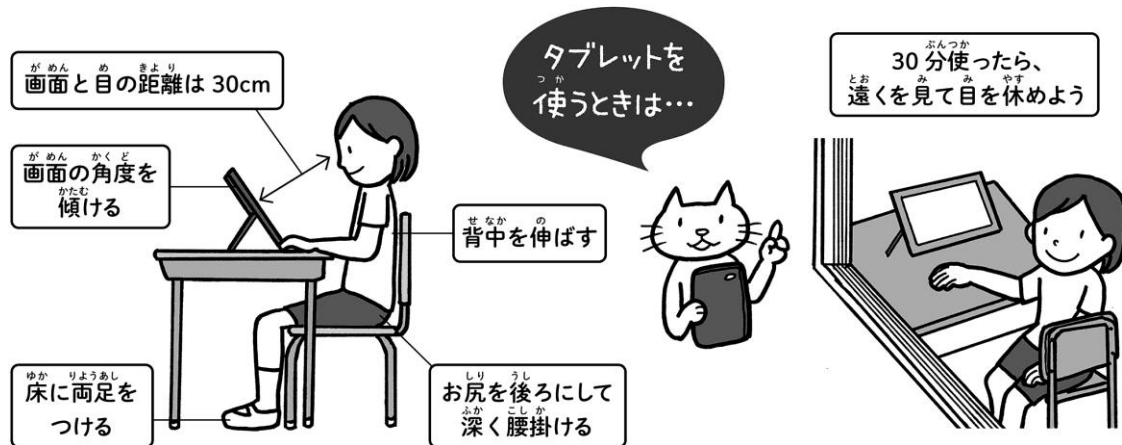


食欲の秋

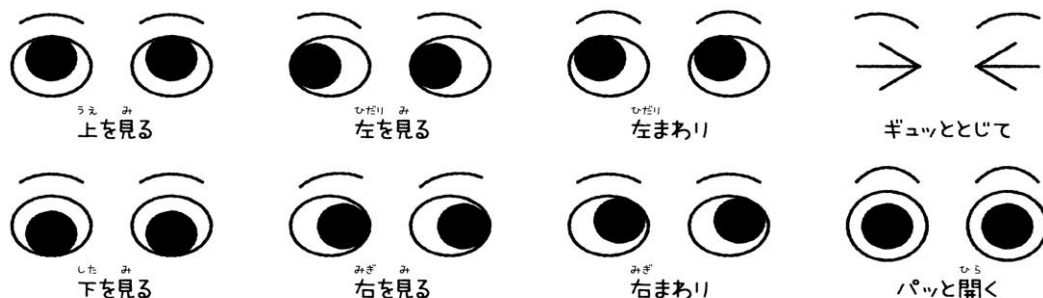
暑さがやわらいで、
食欲も増してくる頃です。
サンマ、さつまいも、
きのこ、栗、柿など
旬の食材を
味わってみましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月4日～8日は、「北鯖石小学校目の愛護週間」です。期間中は、「目を大切にしよう」を題材とした保健指導や、視力検査を行います。ご家庭でも、目に優しい生活を心がけて過ごしてください。視力検査実施後は、わたしのけんこうにて結果をお知らせします。



つかれ目には 目の体操をしよう！



こんげつ
～今月のまちがいさがし～ 7つあるよ！

※こたえは、ほけんしつのかいじ板を見てね

