

ほけんだより 10月

令和4年10月6日(木)
たなばた学園 交野市立郡津小学校
ほけんしつ 発行



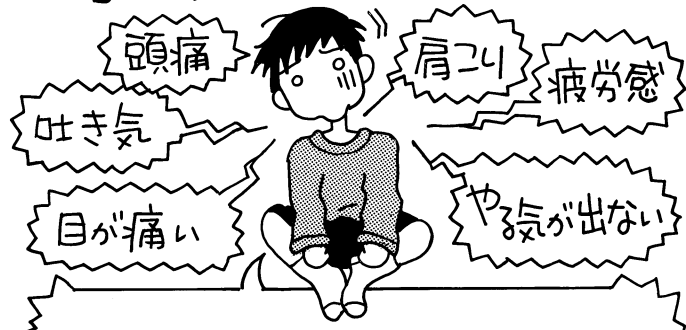
すっかりすずしくなり、秋を感じられる季節になってきました。運動会も無事に終わりましたね。本番では練習の成果が出されていて、とてもかっこよかったです☆
運動会で学んだこと、できるようになったことを、10月からもいかしていきましょう。

さて、みなさんは「秋バテ」という言葉を聞いたことはありますか？ 夏から秋にむかって季節が変わるこの時期は、かぜをひいたり、体調をくずしやすいです。
早ね早起き朝ご飯、手洗いうがいをこころがけて、秋も元気にすごせるようにしましょう。

め あいご

10月10日は 目の愛護デー

子どもにも！眼精疲労に注意！



ただの「目のつかれ」とはちがい、
肩こり、頭痛など、目以外のところで症状を
引き起こすものを

「眼精疲労（がんせいひろう）」といいます。
最近ではゲームやスマホの使いすぎにより、
子どもにも増加しています。
心あたりのある人は、症状がなくなるまで
原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休め
るように心がけましょう。

目のやすめかた



とおみ 遠くを見る



めたいそう 目の体操をする

ヤケドに注意!



め 目をあたためる

体調不良が増えています！

運動会という大きな行事が終わり、学校生活も少し落ちついたか
と思いきや、体調をくずす人が続出しています。気温がグッと下がる
この時期は、体が体温を調節しようとエネルギー
をたくさん使うため、頭痛や風邪の症状が
出る人が多いですが、感染症にも注意が必要
です。部屋は換気されていますか？ハンカチは
毎日もってきていますか？しっかり食べて、
しっかり寝て、体調に気をつけてすごしましょう。



秋の尿検査があります。

一次検査 10月27日(木) 28日(金)
一次予備日 11月11日(金)

前日に容器・ほけんだより等をお配りしますので、
朝起床時の尿を提出してください。
一次検査の日に提出できない場合は、予備日
にご提出ください。(容器はご家庭で保管をお願いします。)