

# ほけんだより 10月号

令和6年10月7日  
桜井南小学校  
保健室

朝晩が涼しくなってきました。いよいよ今週から運動会の練習が始まります。体調管理が難しい季節ですが、秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら元気に過ごしましょう。



10月26日は運動会!!



運動前にチェック!

## ケガを防ごう!

爪は切っていますか?  
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



靴のサイズは合っていますか?  
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



前日はよく寝ましたか?  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか?  
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



準備運動はしましたか?  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



手を洗う様子



実験の様子

どこが洗えていなかったかな??

全校に『手洗いの大切さ』について指導を行いました!

全校のみなさんに、「ハンカチは持っていますか?」と聞くと、10人に1~2人しか持っておらず、洗った手を服でふいたり、石鹸で手を洗わなかったりする人も見受けられたので、運動会前に手洗いの大切さを伝えました。



健康委員会のみんなが  
15秒砂時計を作ってくれました



少なくとも15秒は洗おう!



### 保健行事について

\*視力検査

9月30日(月)・・・1・2年生      10月1日(火)・・・3・4年生  
10月2日(水)・・・5年生      10月4日(金)・・・6年生

\*かけ足前内科検診(希望者のみ)

11月1日(金)



「わたしのからだ」「健康のきろく」を配付します。

2学期の二測定(身長・体重)と視力検査の結果を

記入したので、確認していただき返却をお願いします。

