

ほけんだより10月

平成 29 (2017) 年 10 月
茨木市立穂積小学校

運動会ではみんながんばりましたね。どの学年も演技・競技
すばらしかったです。6年生のみなさん今度は運動会にむけ
てがんばりましょう。



「暑い」から「寒い」へ ……季節の変わりめです。

きびしい暑さがおさまってきて、これからは朝と夕方を中心に、気温
が下がる日がだんだんと多くなります。そのことも頭に入れながら、「暑
くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と衣服の調節をしながら過しま
しょう。

また、寒くなってくると、かぜ、インフルエンザの流行が
いつ起きてもおかしくありません。睡眠・栄養をしっかりと、

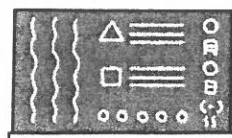
手洗い・うがい・あいうべたいそうをがんばりましょう。



目をたいせつにしよう！

秋の視力検査をします。

- 1学期に視力検査のお知らせをもらった
けど受診できていない人
- 視力検査を希望する人



黒板の文字が見えにくくなったなあ
と感じる人は、担任の先生に知らせて
ください。

あなたの前髪は大丈夫？

前髪が目にかかると…



目の表面を傷つける



ちらちらして目がつかれる



ものもらいの原因になる



短く切る！



ピンでとめる！



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

保健室で前髪について注意を受けた人が何人もいます。
あなたの目の前はすっきりしていますか？

ケガに注意！

9月はケガが多かったです。運動会の練習で痛めた人も
いますが、それは少ないです。休み時間のケガが多いです。

- ▶ ろうかや階段を走っていませんか？
- ▶ 下足場（くつばこ）が混んでいるとき、待ったりゆずったりできていますか？
- ▶ ふざけあって友だちを押ししたり、ぶつかったりしていませんか？
- ▶ 遊具で遊ぶとき（タイヤ・ジャングルジム・ブランコなど）気をつけていますか？

