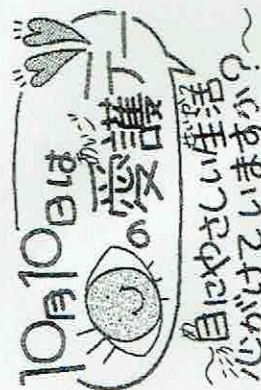


！ほけんだより10月！

—豊中市立力根山小学校・保健室 2022—

10月は朝と夜が涼しく、昼は暑い日が続きます。自分で体温の調整ができるように1枚上着を持ってくるようにしましょう。また、気温が変わりやすいと、体調も悪くなりがちです。今まで通り、マスク・ハンカチを忘れずに、予備のマスクも持ってきてきましょう。また、手洗い・水分ほきゅうをこまめに行いましょう。



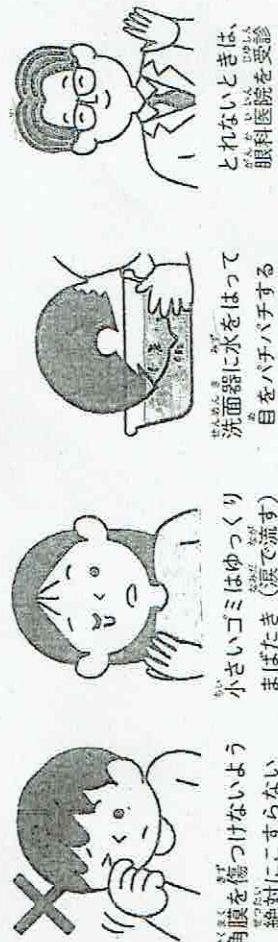
10月10日は目の愛護デーといわれ、目を大切にする日です。

情報の約85%は目から入ると言われています。

いつもの生活から目を大切にしていきましょう！



どうする？目にゴミが入ったとき



学校で目にゴミが入って取れない時は、こすらずすぐに保健室にいきましよう。

とれないときは、眼科医院を受診

洗面器に水をはって目をパチパチする

小さいゴミはゆっくりまばたき（涙で流す）

角膜を傷つけないよう絶対にこすらない

うんどうかい 運動会で気をつけること

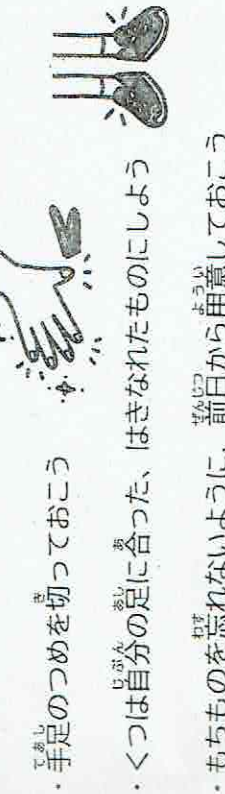
たくさん練習してきた運動会。いよいよ本番が近づいてきました。運動会を元気に過ごせるように前日から準備しましょう。

一すいみんー ーごはんー



前日は早めに寝て体調を整えよう
当日の朝しっかりとごはんを食べて、体を元気に動かせるようにしよう

ーからだ・ふくそうー



手足のつめを切っておこう
くつは自分の足に合った、はきなれたものにしよう
もちものを忘れないように、前日から用意しておこう

ウォータークーラーの使い方

10月から3階のウォータークーラーが使えるようになりました。

ルールを守って大切に使いましょう。

★すいとうやコップに入れてから飲もう！

★足元のペダルを踏んで水を出そう！

★休み時間に順番を守って使おう！

