

ほけんだより

令和6年10月11日

燕市立燕東小学校

保健室

校内持久走記録会も保護者の皆さまのご協力により、無事に終了することができました。子どもたちは自分の目標に向かって精一杯努力し、充実感をあじわうことができたようです。そして、もうすぐ赤門祭です。思いを込めながら作品を作り、友だちの声や楽器の音に耳を傾けながら素敵な音楽会にしようと、毎日練習に励んでいます。

ここ数日、朝晩急に気温が下がり、肌寒くなってきました。天気や気温の予報を見ながら、自分で洋服を脱いだり着たりできるような服装で登校させてください。また、体操着袋の中に、長袖と長ズボンもご用意ください。よろしくお願いたします。

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきます。期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

その不調はつかれ目のサインです！



どうする？目にゴミが入ったとき

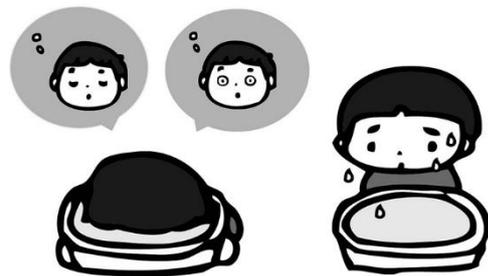
ぜったい め
絶対に目をこすらない



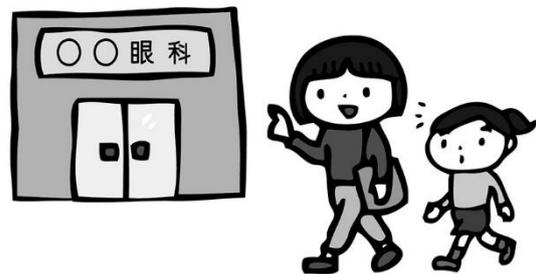
ちい はい
小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだで洗い流す)



せんめんき みず は
洗面器に水を張ってまばたきする



がんかいいん じゅしん
とれないときは眼科医院を受診



黒板の文字
はつきり
見えて
いますか？

4月の学校での視力検査で、急に視力が下がったお子さんもいました。「視力検査結果のお知らせ」の用紙（色刷り）が届いている場合は、早めに専門医を受診し、受診後は用紙を学校に提出してください。

