



令和4年(2022年)
南第二小学校
ほけんしつ

10月に入り、すずしく過ごしやすい季節となりました。

運動会まであと1週間となりました。

本番を元気いっぱいむかえるために健康管理には気をつけましょうね。

運動会までに気をつけておきたい3つのポイント

水とうを忘れずに!

すずしくなってきたても水分補給は大切です。大きめの水とうを用意し、必ずもってくるようにしましょう。

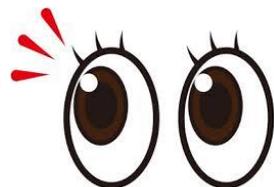
朝ごはんを食べよう!

朝ごはん抜きでは、とても体力が持ちません。しっかり食べて朝から元気に活動できるようにしましょう。

つめをきろう!

つめがのびたままだと、人をけがさせたり、自分のつめがわれてしまったりします。のびていないか確認しておきましょう。

がつかめあいぞ 10月10日は目の愛護デー



目を大切に守りましょう!

目みなさん目にゴミがはいったときどうしますか?

保健室では目を手でこすってしまい赤くはれてしまった人をよくみかけます。

痛い時はすぐに水であらい、保健室でみてもらいましょうね。

どうする?

目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき(涙で流す)



洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診



自分に合ったくつを選ぼう

足にくつが合っていないと、けがをしやすくなったり、足が変形することがあります。

運動会の練習が始まる前に、くつが自分の足にあっているかチェックしましょう。

調節ベルトやくつひもがついている。

かかとを合わせ、つま先に1cmほどのゆとりがある。



そこじめんくつ底は地面からの衝撃をやわらげるクッション性がある。

