



おおさかしりつ いくえしょうがっこう ほげんしつ
大阪市立生江小学校 保健室 2022.10

がつ ほげんもくひょう
10月の保健目標は・・・

め たいせつ
目を大切にしよう!! です。

あつ すこ やわ す
暑さが少し和らぎはじめ、過ごしやすくなりましたね。ただ、あさばん ひ こ たいちょう
朝晩は冷え込み、体調をくずしやすくなります。ふく した はだぎ き
服の下に肌着を着たり、さむ とき なが うわぎ き
寒い時は長そでや上着を着たりして、その日の気温にあわせて服をえらび
選びましょう。

10月10日は目の愛護デーです！がつ はついくそくてい とき はなし め はなし おぼ
9月の発育測定の際に、お話した「目について」のお話は覚えてい
ますか？

こまめに目を休める、やす 夜ふかしをしないなど、ふだんの生活をふり返って目の健康を守りましょう。

がつ にち せ かい て あら ひ
10月15日は世界手洗いの日

まいにち しっかり と あら ぶぶん
毎日、しっかりと手洗いをしていただと思いますが、この4つの部分をきちんと洗えていますか？

この4つはあら うのがむずかしく、き 気をつけて洗わないと汚れが残りやすい部分です…。

あら のこ 洗い残しがないように、ていねい と あら 丁寧に手洗いをするようにしましょう!!



夏休み生活カレンダーの結果発表

1年生から6年生のみなさんが夏休みに取り組んだ、生活カレンダーの結果です！

1年生から6年生のチェックカードを提出した79人中、それぞれ毎日できた人の数は下の表のとおりです。

はやおきパーフェクト	58% (46人)
あさ朝ごはんパーフェクト	77% (61人)
はやねパーフェクト	52% (41人)
はみがきパーフェクト	30% (24人)

今回の全部パーフェクトさんは
20人でした!!



「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わりめです

夏のころにくらべて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなりました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようにもなりました。10月は『ころもがえ』の時期ですが、じっさいの服そうも、そろそろ半そでから長そでにかえたほうがいいかな…とみなさんもおもっているかもしれません。



夏から秋へ。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。

『ぬぐ』『きる』がしやすい服そうです。ぐすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。