



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

10月の保健目標は…

めたいせつ
目を大切にしよう!! です。

暑さが少し和らぎはじめ、過ごしやすくなっていますね。ただ、朝晩は冷え込み、体調をくずしやすくなります。服の下に肌着を着たり、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選びましょう。

10月10日は目の愛護デーです！9月の発育測定の時に、お話しした「目について」のお話は覚えてますか？

こまめに目を休める、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。

かつ 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 てあら おも ぶぶん あら
毎日、しっかりと手洗いをしてくれていると思いますが、この4つの部分をきちんと洗えていますか？

この4つは洗うのがむずかしく、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 ていねい てあら
洗い残しがないように、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、夜が長くなってきました。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…とみなさんも思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ごすことと、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予防したいですね。