

ほけんだより 10月

令和7年10月8日 神足小学校 保健室

今年も2学期になっても 運動場で遊べないほど暑い日が続きましたが、やっと秋らしい気候になってきました。

運動会の練習も本格的になり、つかれも出てくる時期です。睡眠をしっかりとって、体調を整えて参加してくださいね。



＜検尿があります＞

1次 10月9日(木)10日(金)

*女子で生理中の方は、2次検査で提出してください。

2次 11月5日(水)6日(木)



☆検査前日に、容器と一緒にバーコードシール貼り付けの注意を配布します。確認して提出してください。



＜注意すること＞

前日からトイレに容器を準備する。



寝る前にトイレに行く。

朝、起きたらすぐにトイレに行く。



企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省



◎ケガなく ◎楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ



手や足のツメは切っておく



じゅんぴ運動をしっかりとこなそう

具合の悪いときにはムリをしない



汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる

外で遊ぶ時間を増やしましょう！

外に出て太陽の光を浴びることは、視力が悪くなるのを防ぐ効果があります。

