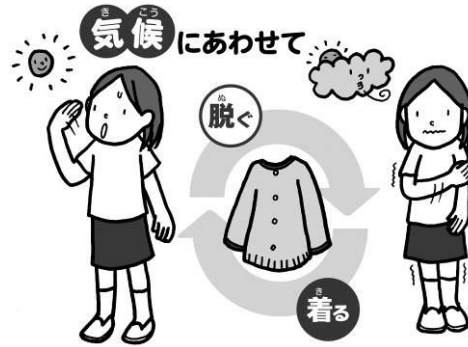


家庭数配布

10月 ほけんだより

令和2年9月30日(水)
練馬区立南が丘小学校

厳しい暑さがおさまり、朝晩が涼しい日が増えてきましたね。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。10月は衣がえの季節です。気候に合わせた服選びも、病気の予防につながるとても大切なことです。自分でできる病気の予防を行い、秋を元気に楽しく過ごせるといいですね。



10月の行事予定

1	木	身体計測・保健指導(5・6年)
2	金	心臓病検診(1年・対象者)
5	月	身体計測・保健指導(1・2年)
8	木	眼科(全学年)
10	土	土曜授業
24	土	土曜授業
29	木	午前授業 就学時健康診断

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日 目の愛護デー

保護者の方へ

9月の終わりから10月上旬にかけて身長・体重計測を行います。眼科健診終了後に健康カードを返却します。身長・体重測定記録をご確認いただき、押印後すぐに学校にご返却ください。
なお、「健康診断の記録」への保護者印につきましては、全ての定期健康診断終了後に再度返却した際に押印をお願いいたします(12月上旬に返却を予定しています)。

骨と関節の日 10月8日

「十」と「八」でホネの「ホ」の字

【じょうぶな骨をつくるために】

- カルシウムを多く含む食べ物・飲みものをとろう!

【関節のために】

- 運動する前は、からだをよくほぐそう!
- スポーツなどでの使いすぎに注意!

・外で元気にからだをうごかそう!

あなたの前髪は大丈夫?

前髪が目にかかると...

- 目の表面を傷つける
- 短く切る!
- ちらちらして目がつかれる
- ピンでとめる!
- ものもらいの原因になる

目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう!