

ほげんだより 10月

令和4年10月3日
練馬区立大泉西小学校
校長：岩切 洋一
養護教諭：村松 優理

暑さが落ち着き、涼しさも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。服そを

半そでから長そでに変えたほうがいいかな・・・と思っている人もいるかもしれません。

秋から冬へ。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ぐらいひんやりと感じる

日が出てきます。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

さや寒さによる体調不良をしっかりと予防したいですね。

今月の保健目標



どうする?

目にゴミが入ったとき

目をこすったり、目を強く押しながら保健室に来室する子が多いです。目にゴミが入ったら、水で目を洗いましょう!



かくまく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

「どこでも使える」から

休けいがだいじです



タブレットを使う授業も増えていますね。画面と目が近くなっている

ことで、目が疲れやすくなっています。目を休めてあげるためにも、おうちでは画面を見ない時間を作ることが大切です☆