



令和6年10月15日  
八坂小学校  
保健室（家庭数配布）

少しずつ気温が下がり始めましたが、寒暖差で体調を崩す人がやや増えています。今週は、週末のスポーツ・フェスタに向けて校庭での練習が多くなります。いつも以上に体力を消耗していますので、夜は早めに寝てたっぷりの睡眠をとれるようにしてください。また、朝ごはんをゆっくり食べて登校する、水分補給を心がけるなど、基本的な生活週間を意識して本番を元気に迎えられるようにしましょう。

## もうすぐスポーツ・フェスタ



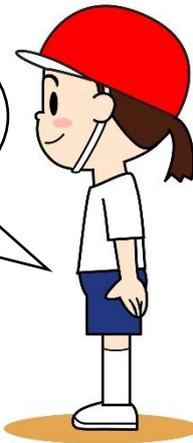
いよいよ今週はスポーツ・フェスタです！残り3日間、体調をしっかり整えて本番を迎えられるよう、ご家庭でのサポートをお願いいたします。

- ①睡眠時間を十分とる。
- ②朝ごはんをしっかり食べる。
- ③こまめに水分補給をする。（水筒を忘れないように持たせてください）
- ④手足の爪を短く切る。



お子さんと一緒に確認しましょう！

- \* 紅白帽子のゴムが切れたり伸びたりしていませんか？
- \* 体育着のサイズは合っていますか？



足にあった靴をはこう！

!!check point!!

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

## この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



秋季歯科検診のお知らせ

- ・日時 10月23日(水)
- ・対象学年 全学年

治療勧告が配布された人で、現在治療中の場合は、「治療勧告書」に保護者の方がその旨記入していただき、学校へ提出していただければ結構です(特に矯正中の場合など)

10月の保健目標 「目を大切にしよう」

視力低下のサイン

これ  
やっていませんか

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずつついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。

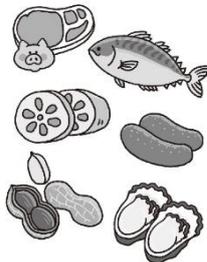


目に良い栄養をとりましょう!

ビタミンA



ビタミンB1



ビタミンB2



薬を飲み忘れたら...

毎日飲む薬があっても、1回分忘れてしまうこともありますよね。でもそんなとき「まとめて2回分飲む」のはいけません。

2回分を一度に飲んでしまうと効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするので避けてください。



もし飲むのを忘れてしまったら?

飲み忘れに気づいたらすぐに飲ませましょう。次の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回分だけ飛ばして構いません。もしものときに備え医師や薬剤師に確認しておくとう安心です。

薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮して量を調節しています。「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲ませることが大切です。

