



はりまにししょうがっこうほけんしつ
播磨西小学校保健室

少しずつ暑さが和らいできましたね。運動会は楽しめましたか？1・2年生のかわいいダンスに3・4年生の上手なフラフープ、5・6年生のかっこいいフラッグ、みんなが一生懸命に取り組んでいる姿を見られて先生はすごく胸が熱くなりました。3年ぶりに復活した応援団はとても迫力がありましたね。素敵な運動会だったと思います。

運動会は終わりましたが、2学期はまだまだたくさんの行事があります。みんなと協力してさらに素敵なクラス・学年・西小学校にしていきたいと思います。

この時期は、お昼に比べて、朝と夜はぐっと気温が下がるので、かぜを引きやすくなります。服装に気をつけましょう。脱ぎ着できる服を持ってきてしていると安心ですね。体調管理に気をつけて10月も元気に過ごしましょう。



10月の健康診断日

10月 18日(水) 視力検査 【1・5年】
19日(木) 視力検査 【2・6年】
20日(金) 視力検査 【3・4年】

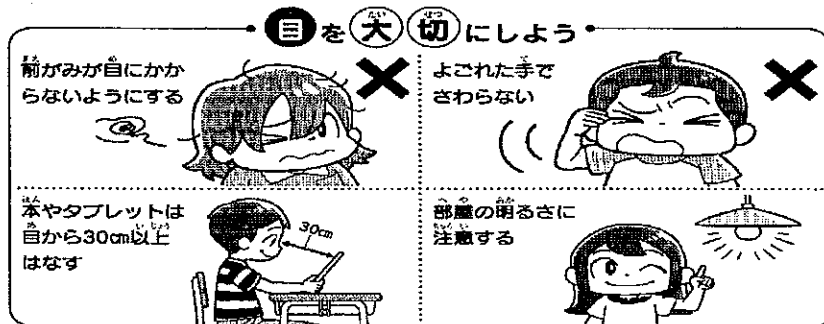
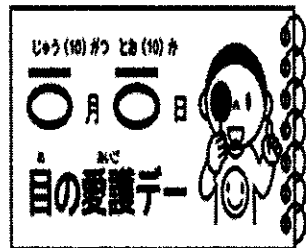


10月は視力検査をします。

ハンカチで目を隠して行うので、ハンカチを忘れずに持ってきてくださいね。

又、メガネを持っている人はメガネをかけて検査を行います。

メガネも忘れずに検査の教室までもっていきましょう。



たっぷり睡眠をとって 疲れをふきとばそう！

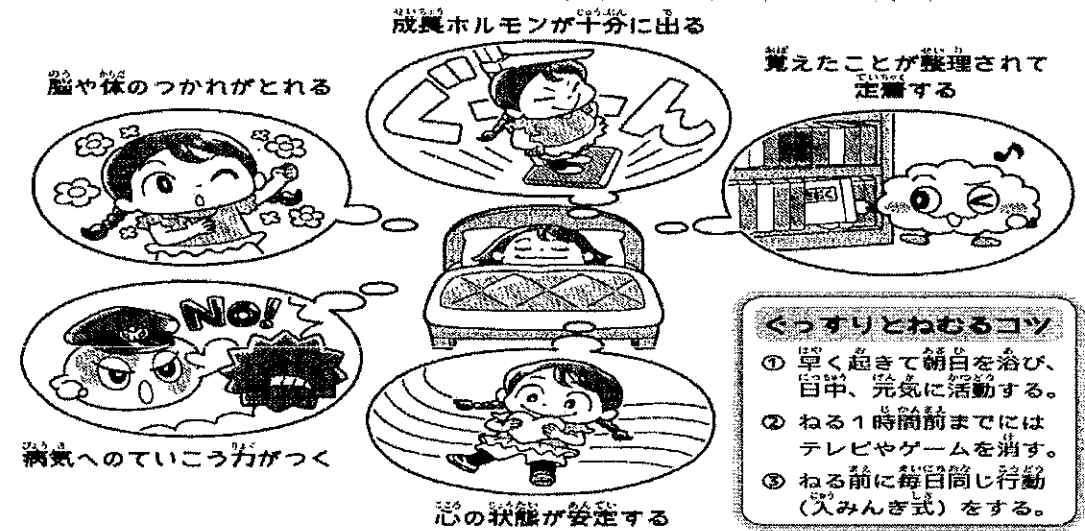


寝られず、学校でボーっとしている人、いませんか？
季節の変わり目はなんとなく疲れやすいもの。

そんなとき、睡眠は疲労回復の特効薬です。
規則正しく睡眠をとるように心がけて、元気の毎日を
すごしましょう。

2学期初めに行った身体測定で身長がぐんと伸びている人がいっぱいいましたね。
3学期の初めにも身体測定をします。今のみんなは毎日ぐんぐん成長しています。その成長を妨げないためにも、毎日の睡眠・食事・運動は欠かせません。寝不足になると、頭が痛くなったり気分が悪くなるなど体調不良にもつながります。早寝早起きを心がけて、自分の体を休めてあげてくださいね。

★★ぐっすりねむることの効果★★



- ぐっすりねむるコツ
- ① 早く起きて顔を洗って、目覚め、元気に活動する。
 - ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
 - ③ ねる前に毎日同じ行動(入眠儀式)をする。

© 少年専科新聞社 2023



西小 感染情報

9月の後半あたりから発熱や体調不良が原因の欠席者が増加傾向にありました。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の診断がでた児童は少なく、幸い西小学校では学級閉鎖などにならず、運動会も無事に行うことができました。

これから気温が下がり寒くなってくると、より風邪をひきやすくなります。10月5日には遠足があります。お家でも手洗いの声かけ等、風邪予防をお願いします。いつもと様子が違うなどと思われるときや、いつもより体温が高めな時は無理をせず自宅でゆっくり休養させてください。よろしくお願いします。

