

ほけんだより 10月

家庭数配付
川崎市立住吉小学校
保健室発行
2024.9.30

夏休みが終わり、1ヶ月が過ぎました。夏休みが明けてからも、暑さ指数が高く校庭に出られない日も多くありました。校庭遊びの可否を確認しては、残念そうに教室に戻っていく子供たちの姿と、外遊びができる日の生き生きとした子供たちの姿、その対照的な姿が印象的な9月となりました。

10月に入ると暑さが和らぎ、朝夕の寒暖差が激しくなることが予想されます。運動会の練習も始まりますので、休養を十分にとって元気に学校生活を送ってほしいと思います。今後も、お子様の朝の健康観察をお願いいたします。

10月の保健行事

★発育測定（身長・体重）の予定は以下の通りです。

10月7日（月）1年生・6年生

8日（火）2年生・5年生

9日（水）3年生・4年生

発育測定は、体操服で行います。忘れ物がないように準備しましょう。

保護者のみなさま

発育測定後に、「けんこうのきろく」（A4水色のカード）を配付します。ご覧になりましたら、押印またはサインをして頂き学校へ提出をお願いいたします。

*けんこうのきろくは、6年間使用します。

この時期は衣服で体温調節

これからの季節は日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日も出てきます。カーディガンや薄手のジャンパー、シャツなどの羽織もので体温調節をしましょう。

また、下着も大切で、汗を吸い取り、体の保温にも役立つからです。

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。

10月 けんこう かん ひ 健康に関する日

がつよう か ほね かんせつ ひ 10月8日は『骨と関節の日』

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると骨の「ホ」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

みなさん、骨や関節の健康について意識をしていますか？痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？体育などでケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折かねんざかどうか分からないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。

め あいご 10月10日は目の愛護デー

め
目のストレッチを
やってみよう！

せ かい て あら ひ 10月15日は世界手洗いの日

て あら
手洗いのポイントは？