

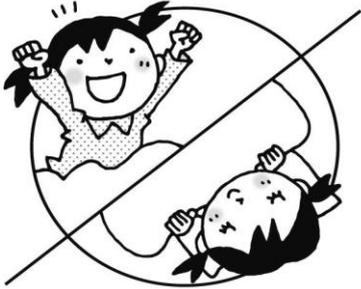
すくすく

志木市立志木第四小学校 保健室 R6,10

10月の保健目標
目を大切にしよう。



休み時間には校庭へ出て、目にやさしい生活をしましょう。



*日光浴には、目の「見る力」にもよいことがあります。わかっています。

「早起き・朝飯・日光浴」…目にもやさしく、ケガも防げます。

家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪がもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



気温差の大きい季節です。上着で調節しよう

運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切ってありますか?
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性ががあります。



朝食は食べましたか?
体や脳がエネルギー不足だと思つたように動けません。



前日はよく寝ましたか?
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?
急に体を動かすとケガをしやすくなります。