

ひ おかみなみしょうがっこうほけんしっ 氷丘南小学校保健室 <sup>れいわ</sup> 6年 10月



がつ たいおん こ あつ つづ

9月も体温を超える暑さが続きましたが、よう あき かん きおん やく秋を感じられる気温になりました。昼間は暑 あさばん ひえこみ うわぎ く、朝晩は冷え込みます。上着をはおったり脱い あつ ちょうせつ だりして暑さ調節をしましょう。

がつまつ おんがっかい ひら

10月末には音楽会が開かれます。みんなの うたごえ がっき おと ほけんしつ とど 歌声や楽器の音が保健室まで届いており、よく耳 れんしゅう せいか はっき をすませています。練習の成果を発揮できるよう からだ き つ に、体に気を付けて過ごしましょうね。

さいきん こ

ちゃくだつ

着脱しやすいもの

のがよいでしょう。

ファッション性よりもボタンやホック

ひとり ちゃくだつ

をはめやすく一人で着脱 しやすいも

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、校内 ふくそう かっぱつ <sub>かつどう</sub> てん ゆうせん の服装は、「活発に活動できる」という点を優先していただきた おとず さむ ふゆ かいてき す ふくそう いと思います。これから 訪 れる寒い冬も快適に過ごせる服装

 $\mathbb{C}^3$ 

を 考 えてみましょう。



### したぎ き 下着を着る

ほおんせい きゅうしつせい かんが 保温性・吸 湿 性を 考 え めん ぱーせんと はん ると、綿100 % で半そ でのものがいちばん。ただ、 めっ 古くなると目が詰まって ほおんりょく ていか 保温力が低下するので気 をつけましょう。 てぃー した き

( T シャツは、下に着ると ごろごろして 動きにくく したぎ か なるので、下着の代わりに はなりません。)

### うすで かさ ぎ 薄手の重ね着

かさ ぎ 重ね着をすると、服 ふく あいだ たいおん と服の間に体温で あたた くうき そう 温 まった空気の層が あつで でき、厚手のもの1枚 ほおんせい たか 着るより保温性が高ま うすで かさ ぎ ります。薄手の重ね着 なら、動きやすく きのうてき 機能的です。

大変! 夢中になって まばたきが 0 減ってるよ。 乾いちゃうよ~

黒ゴ

要車や車の中でゲーム

▶首がとても疲れやすくなります。 ゲームは場所も時間もルールを 決めて。

## 10月10日は曽の愛護デー 目(め)のためによくないことに、こんなことがあります



乗り物の中は

画面のものを 追いかけるのが

ゆれるから、

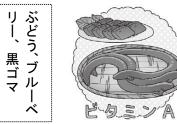


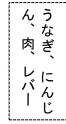


# 食欲の秋、肖に良い食べ物をしっかり食べよう。



0







グさん など、 さば、 マ