

ほけんだより

すくすく 10月

発行  
令和6年10月4日  
曾我小学校  
保健室

季節の変わり目に気をつけましょう



夏の猛暑の頃よりは過ごしやすい季節になってきています。しかし、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調をくずしやすくなります。体調を整える生活を心がけていきましょう。そして、寒くなったら上着を羽織るなどして調節できるようにしましょう。

体調を整えるために



運動会の練習、がんばっています。

フェイワ! けがのもと?!

お子さんと確認してみましょう!

水分ぶそくでは  
ないですか?

ぼうしをかぶって  
いますか?

朝ごはんを食べて  
きましたか?

服がゆるい、きつい  
感じはないですか?

手足のつめは  
のびていませんか?

くつのサイズは  
あっていますか?

くつのひもは  
ほどけていませんか?

あせふきタオル・ぼうし・寒いときに使う上着を持ってきましょう。



熱中症を防ぐために、教室ではエアコンを使います。席によっては、寒く感じる場合があります。