ほけんだより 10月

泉南市立新家東小学校
ほけんしつ

暑さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。新家東小の校庭では、どんぐりや虫の声など、たくさんの秋を見つけることができますね。みなさんの周りには、どんな秋がありますか？

もうすぐ運動会

運動会当日を元気に迎えるために、気をつけるポイントがあります。

しっかり準備運動をする

水分補給をこまめにする

靴ひもはしっかり結ぶ

具合が悪くなったら先生に伝える

10月の予定

日程	行事	対象	おねがい
26日(月)	視力検査	1・3・5年	メガネをかけている人は、持ってきてください。
27日(火)		6年	
29日(木)		2・4年	

※11月2日(月)～9日(月)の午前中：体重測定（全学年）

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。

10月28日（水）から水泳が始まります

覚えておこう！

プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない
- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない

★爪を切るなど、体を清潔に保ちましょう！
★しっかり睡眠をとって、当日は朝ごはんを食べてきましょう！
★ケガや病気で気になることがある人は、病院で相談しましょう！