

# ほけんだより 10月

市川市立行徳小学校  
保健室  
R6年10月1日

夏休みがあけて、1か月が経ちました。  
夏休み明けの生活習慣の変化にも慣れてきたころかと思います。  
10月は季節の変わり目です。まだ暑さが残っていますがだんだんと気温が下がっていきます。体調を整え、元気に学校生活を送れるようにしましょう！



## 10月10日は目の愛護デー！👁️

「目のつかれ」「見えづらい」…どうして？

しせいがよくない



きゅうけいをとっていない



あかるさがたりない



目をちかづけすぎている



～AEDについて～

職員玄関から職員室の外(校庭側)に設置場所が変更になりました。



## ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



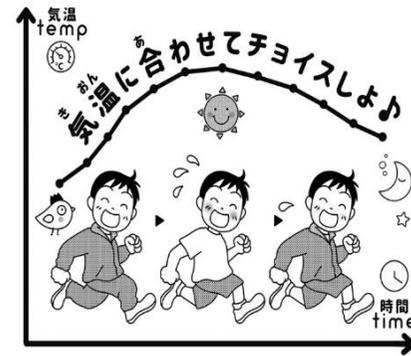
無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかりと意識する



衣替えの季節となりました。まだ暑さは残りますがだんだんと朝晩は冷え込めます。衣替えの目安は25℃です。長袖のシャツやカーディガンなどを用意し体温調節をして快適に過ごしましょう！

9月3日～9月25日まで養護教諭の教育実習生としてお世話になりました五味愛花です。行徳小学校の皆さんのおかげで15日間楽しい学校生活を送ることができました！10月は季節の変わり目で体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしてください！また再会できるのを心から楽しみにしています(^^)ありがとうございました！