



令和7年9月30日 藤井寺市立藤井寺南小学校

9月も暑い日が続きましたが、ようやく朝晩は涼しくなってきましたね。秋が深まるとともに、朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。上着など、服装でうまく調節しましょう。運動会までもう少し、毎日を元気に過ごしましょう。



10月の保健行事



行事	対象者	日付	
視力検査	1年	10/7(火)	メガネを使っている人は忘れずに持ってきてください。
	2年	10/6(月)	前髪が目にかからないようにしましょう。
	3年	10/3(金)	検査のときは、片目を手またはハンカチでおおいます。
	4年	10/1(水)	結果がB、C、Dの人は眼科の受診をおすすめします。
	5年	10/2(木)	(定期的に受診している人は、次の受診のときでかまいません)
	6年	10/1(水)	
尿 二次検査	対象者のみ	10/ 8(水) 30(木)	対象者は個別にお知らせします。 30日(木)は最終の検査日です。この日に検査できないと、家庭より病院を受診し検査を受けていただくこととなりますので、必ず出してください。(自費負担となる場合があります)
修学旅行前 健康相談	希望者のみ	10/16(木)	本日、6年生に希望調査を配付しています。 保護者の方に来校していただき、学校医の先生、校長、養護教諭が話をうかがいます。

運動会練習をがんばるために、大切なのは・・・「すいみん」と「朝ごはん」



夜は早く寝て、疲れをとろう！

朝ごはんはごはんやパンなど、エネルギーになるものをとろう！



肉や魚、野菜などもとれのもっといいね。

運動会練習が続いています。休憩や水分補給をしても、具合が悪くなってしまう人もいます。話を聞いていると、夜寝るのが遅かったり、朝ごはんを食べていなかったり、果物だけ、ゼリーだけ、と足りなかったりすることが多いです。睡眠と朝ごはん、しっかりエネルギーをチャージして、残りの運動会練習もがんばりましょう。体調が悪いときは、無理をしないでくださいね。

おしゃれは楽しい！でも、体のことも大切に

おしゃれをするときの道具や化粧品が原因で、皮膚や粘膜などの症状が出ることを「おしゃれ障害」といいます。子どもは皮膚のバリア機能や体のつくりが未熟なため、大人よりもトラブルを起こしやすいのです。

毛染め・パーマ

毛髪へのダメージ
頭皮のかぶれ



アイメイク

目の充血
まぶたのかゆみ
かぶれ



からだ、たいせつ

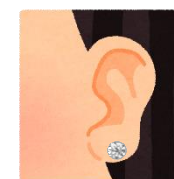
化粧品

皮膚のかゆみ
かぶれ



ピアス

細菌感染
金属アレルギー



マニキュア・ネイル

爪の乾燥、ひび割れ



おしゃれをして自分らしさを表すことはすてきなことです。でも、体に無理をさせないことがいちばん大切です。自分の体にやさしく、自分らしくすることも、おしゃれのひとつですよ。保健室におしゃれ障害についての本があります。興味のある人は、ぜひ読みに来てくださいね👉👈



ほけんしつクイズ ～目の健康編～

ゲームをするときの部屋の明るさはどれくらいがいい？

*答えは教室または保健室前に掲示している

ほけんだよりの裏面に書いているよ！



- ① 真っ暗
- ② まぶしいほど明るい
- ③ ちょうど良い明るさ