



# 保健だより

南条小学校  
平成29年10月

## 暑いから寒いへ …季節の変わり目です

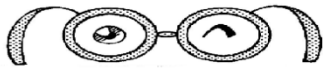


きびしい暑さもようやくおさまって、朝と夕方を中心に、気温が下がる日が多くなりました。「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」と調節するように、家庭でも声を掛けてください。

また、寒くなってくると、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎等の流行が起きやすくなります。気候に合わせた服選び、うがい・手洗い等をしっかりと、体の調子を崩さないようにしながら、秋を楽しみましょう。

10月は健康に関する日がいろいろあります。

### 10月1日は、メガネの日



### 10月10日は、

め あいご  
目の愛護デー



### 10月17日～23日は、

くすり けんこう しゅうかん  
薬と健康の習慣

ちょっとひといき  
目を休めよう

- め 目をとじて、しばらくじっとする
- とお けしき 遠くの景色をぼんやりながめる
- む あたたかい蒸しタオルなどでめ 目をあたためる



Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca

## 骨と関節の日 10月8日

【じょうぶな骨をつくるために】

- カルシウムを多く含む食べ物・飲みものをとろう！



- 外で元気にからだをうごかそう！



【関節のために】

- 運動する前は、からだをよくほくそう！



- スポーツ等での使いすぎに注意！



Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca Ca