ほけんだより 10

令和８年１０月５日
大田区立東糀谷小学校
保　健　室

季節を感じてリフレッシュ

雨ふりが多い９月でした。外遊びがあまりできませんでしたね。お天気がよければ、とてもすごしやすい季節です。外遊びができる日は、休み時間、外でたくさん遊んでほしいです。体を動かすことは、みなさんを健康に、そして強く大きく成長させてくれます。散歩でもいいですよ。外の空気を吸いに、さあ、外に出てみましょう！



＜今月の保健目標＞目を大切にしよう



目とタブレットなどのきょりを３０センチよりとおくにしよう。

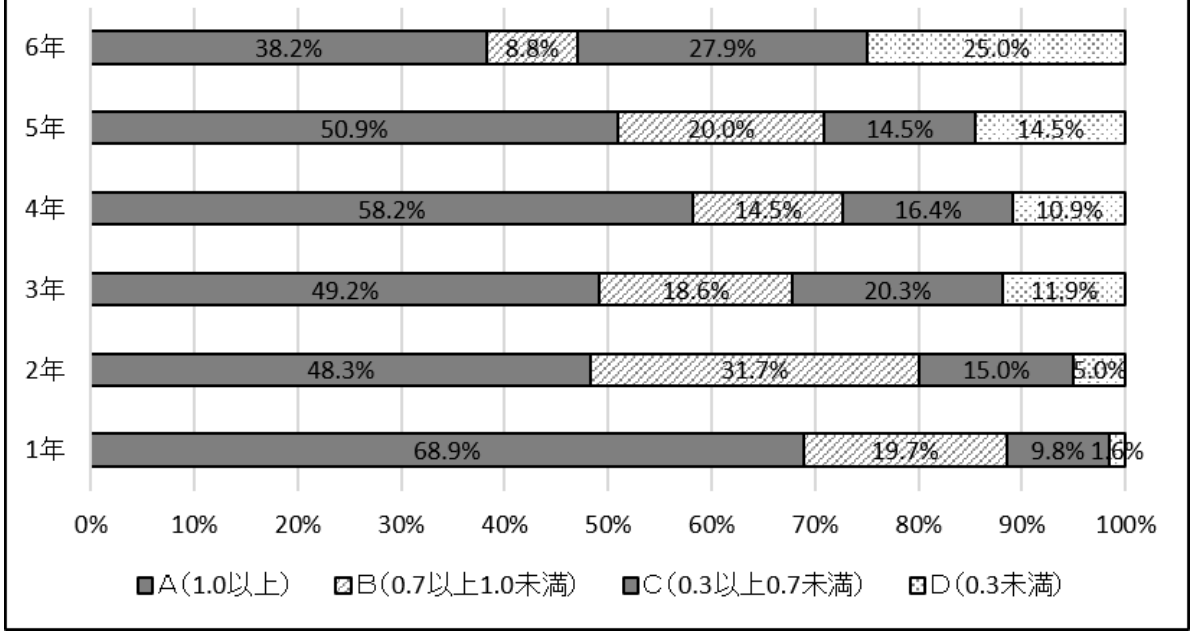




ときどき遠くを見て目を休めよう。

←おすすめ！

健康診断　視力検査結果



学年がすすむにしたがって、視力が落ちていく人が多くなります。今の視力をなるべくキープするには、毎日２時間以上外ですごし、太陽の光をあびることがおすすめです！曇り空でもいいそうです。ぜひやってみてください。

10月の予定

10月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。

○2日(金)　6年移動教室事前健康診断　午後1時30分～　保健室

○8日(木)　学校保健委員会　午後2時30分～　グリーンルーム

・学校医の先生方、保護者の方々、地域の方々、学校の先生たちが、こどもたちの健康について話し合います。

○19日(月)～23日(金)　「早寝・早起き・朝ごはん」チャレンジ週間

・５日間チェックシートをくばります。

・１～３年生はおうちで、４～６年生は、毎朝学校でチェックします。

・２３日(金)におうちの人にコメントを記入してもらい、２６日(月)担任の先生に提出しましょう。

○２７日（火）　秋の歯科検診（全学年）

・当日朝、歯をみがいてきましょう！

10月15日

世界手洗いの日



今年はいつもより早く、インフルエンザが流行しています。胃腸炎などおなかの風邪も出ています。こまめに「せっけんで手洗い」をし、感染症にからないようにしましょう！

○インフルエンザにご注意ください。

インフルエンザによるお休みは、現在学校全体でも数名程度ですが、引き続き警戒が必要です。雨降りが多く、学校でも冷えることがあります。長袖の御用意をお願いします。また、生活リズムに気を付けて過ごし、体調が悪いときは無理をせず、御家庭で様子を見てください。

インフルエンザのワクチン接種も御検討ください。

