

ほけんだより 10月

令和8年10月7日
穴水町立向洋小学校
NO.11 保健室
(長子配付)

あさゆう にっちゅう かんたんさ おお 朝夕と日中の寒暖差が大きくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。気温の変化で疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。来週からはマラソン練習も始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、体調をしっかりと整えていきましょう！

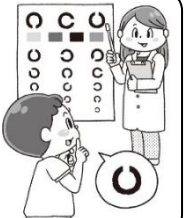
10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう
ただ せいせい せいかつ ☆正しい姿勢で生活しよう



10月の保健行事

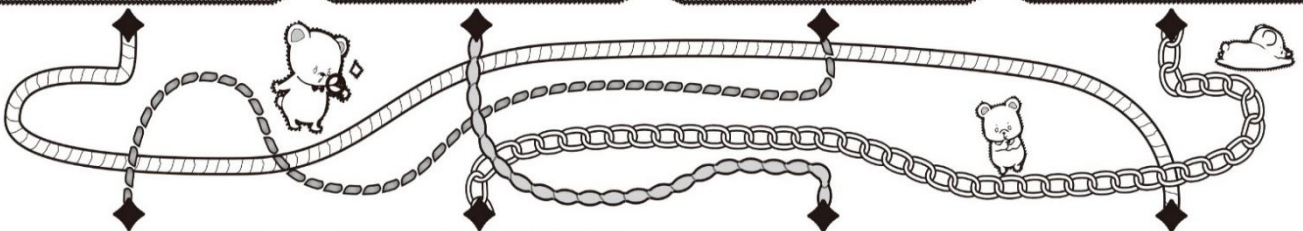
10月中～視力測定
10日はノーゲーム、ノーテレビデー
11月初め 生活リズムカレンダー



大切に
していますか？

あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。



前髪は短く切るか、
ピンで留めよう



体も目も
休息が大切だね



1時間おきに
10～15分の休憩をとろう



本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

そろそろ感染症対策を始めませんか？

～ 手洗い・うがい・十分な睡眠とバランスのよい食事・衣服による体温調節など ～

かぜやインフルエンザなどが本格的に流行する前に「かからない・うつさない」を
ひとりひとりができる体調管理と感染予防に努めましょう。

