



ほけんだより10月

久本小学校
第7号 保健室
令和8年9月30日

朝と昼で気温がちがったり、急に寒くなったりする10月。「なんだかだるい」「頭がいたい」「おなかがいいたい」など、からだの調子がいつもとちがうこともあります。からだの変化に気づき、自分に合った過ごし方を見つけましょう。

からだを元気に秋モードへ
さむくなってきました



① めいだい・きたい

できる服がおすすめ

朝は寒くても、お昼や運動のあとは暑くなることも。上着などを使って、自分で調節してみよう。



さむいときは上着をきる
あつくなったらぬごう

② すいみんは からだの

充電タイム

元気に学校で過ごすためにも夜ふかしせず毎日しっかり眠ろう。



ぐっすりねて明日も元気に

③ 秋も水分をとろう

涼しくなると、夏より「のどがかわいた」と感じにくくなります。運動のあとや休み時間にもこまめに水分をとろう。



水とうをわすれずにもってこよう

10月10日は目の愛護デーです

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考えてみましょう。目の健康を守るには、毎日の生活が大切です。目にやさしい生活習慣していますか。目の使い過ぎで目が疲れると、目が悪くなってしまうことがあります。目にやさしい生活のポイントは、

① 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれます。

② 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりしましょう。

③ 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくする力があります。

④ なるべく早めに寝ましょう。目は寝ているあいだにつかれをとります。



～インフルエンザに注意！朝の健康観察をお願いします～



お子さんは、毎日、元気に過ごしていますか？

夏の疲労を引きずっていませんか？この時期は、日中と夜間の寒暖差が大きくなり、体に負担がかかりやすくなります。現在、川崎市内でインフルエンザの流行が広がっており、学級閉鎖などの報告も出ています。インフルエンザは感染力が非常に強く、発症すると高熱や全身のだるさなどの強い症状が出ます。学校でのまん延を防ぎ、

みんなが元気に過ごせるよう、ご家庭でも対策にご協力をお願いいたします。よく眠れているか、食欲はあるかなど、お子さんの様子を見守ってください。お子さんの体調が悪いときは、無理せず、早めに休ませてください。

保護者の方へ

