

家庭数

ほけんだより 10月

令和元年10月2日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
養護教諭 遠藤 梨那

厳しい猛暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節。「食欲の秋」でもあり、いろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を、うまくリフレッシュしていきたいものです。

さて、秋分の日明けから、熱でお休みする子どもたちが増えてきました。風邪など体調を崩してしまっているようです。西区では特に流行している疾病はありませんが、市内では手足口病や水痘がでており、インフルエンザも少し出ているようです。(横浜市感染症情報センター2019年第38週より)引き続き、子どもたちの朝の健康観察、よろしくお祈りします。

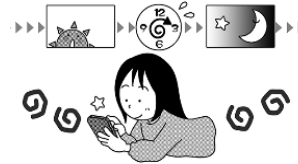


ほけんもくひょう 10月の保健目標
め たいせつ 目を大切にしよう。

10月10日は目の愛護デー

心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン!で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

後期が始まります！

身体計測	15日 (火) 6年	16日 (水) 5年	17日 (木) 4年	18日 (金) 3年	23日 (水) 2年	25日 (金) 5組	28日 (月) 1年
------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

終了後、各学年で健康手帳を一時返却します。

お子さんの成長と歯みがきカードをご確認していただき、印鑑を押し、担任へ提出くださいますようお願いいたします。(◎は1～3年は7ページ、4～6年は8,9ページ)

気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎにその分、運動しよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にとう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備えてあら手洗い・うがいの習慣を