

ほっしんだより 10月号

保護者様

令和8年10月1日

横浜市立新崎小学校
保健室

お父さんと一緒に読むことで、バと体の健康を見つめ直してみてください。

きせつ
きんもくせいのかおりがする季節になりました。

あさゆう すず につちゅう きおんさ おお
朝夕は涼しくなり、日中との気温差が大きくなってきます。

うわぎ ようい さむ き かんだ ひ
上着を用意し、寒いときには着て、体が冷えないように
しょうす ふう ちょうせつ
上手に服を調節しましょう。



うんどう 運動くうのサイズ



の 伸びていないか
つめは

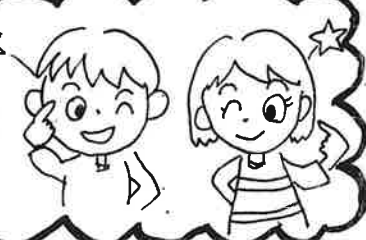


かくにん ねが
ご確認をお原真いたします。

10月の保健目標は...

め たいせつ
目を大切にしよう。です

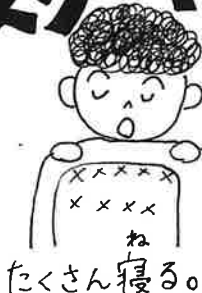
(10月10日は目の愛護デーです。)



め せいめい
目にやさしい生活はできていますか? ぜんぶ 通れたら

め けんこう
目の健康マスターだ々々

スタート!!



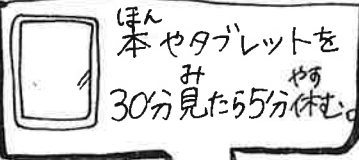
たくさん寝る。



まえがみが目に
かからないようにする。



とお 遠くを見ると
いいよ!



ほん 本やタブレットを
み 30分見たら5分休む。

ゴール!!



そと 外で
あそ 遊ぶ。

せ 背すじをのばして
する。



ばんきょうは 適度な
あ 月かりです。

