



令和 8 年 1 0 月 9 日
横浜市立鴨志田緑小学校
校長 藁科 直希
養護教諭 菅原 衣世

ようやく、晴れの日もみられるようになってきました。夏休み明けから、雨が続き、気持ちもしずんでしまうこともあったのではないのでしょうか。予報では、10月は晴れる日も多いようですが、朝昼晩で気温の差が激しい時期です。激しい気温差は、体がだるく感じたり、食欲が落ちたりします。着など調節しやすい服を着る、お風呂で温まり、夜は早く寝るなど、体調を整える生活を心がけましょう。1週間後には、みなさんが一生懸命に取り組んでいる運動会の本番もあります。けがに気を付けて、みなさんがそれぞれに力を発揮できるよう願っています。

10月のほけんもくひょう

目をたいせつにしよう！

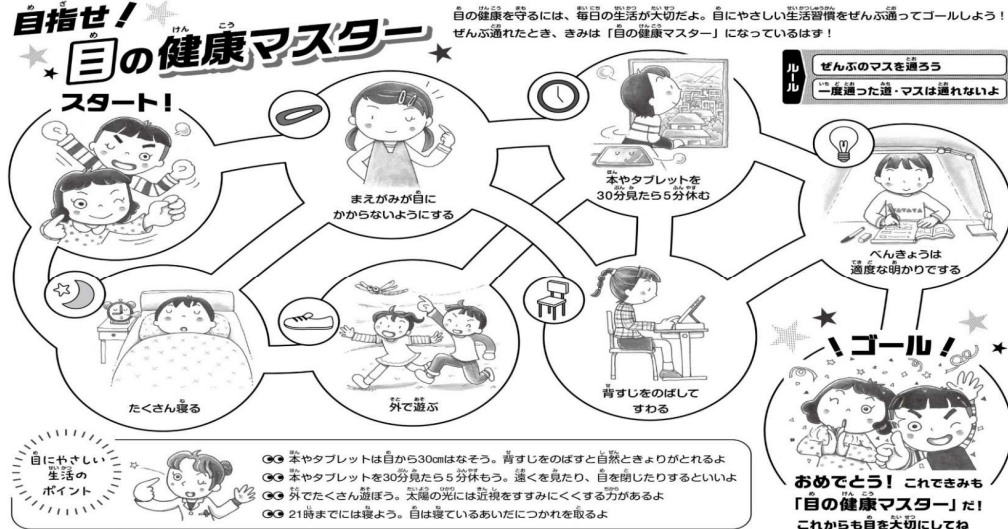


今年は、一年をととして、学校保健委員会で目の健康について取り組んでいます。今日はさらに、みなさんに目を守る行動を意識して取り組んでもらう月間です。

10月26日～11月6日は、保健委員会を中心に、目の健康週間として、クラスで目と姿勢のストレッチに取り組んでもらいます。またこの期間は、休み時間に、かもちゃんランドで保健委員会がストレッチを教えています。参加した人には、保健委員会手作りの目のシールを配付しています。ハロウィンカードに目のシールをはり、カードを完成させましょう。



目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通ったとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！



もうすぐかもりんピック！
元気に過ごそう！！



いよいよ、かもりんピックが来週にせまってきましたね。保健室からも、みなさんが運動会練習に真剣に取り組んでいる、大きな声が聞こえてきます。楽しみな人、きんちょうしている人、少し心配な気持ちや、ゆううつな気持ちもある人、さまざまな気持ちがあると思います。どんな気持ちも、あっていい気持ちです。それぞれの自分の気持ちを大切に、みなさんにとって、良い思い出となる瞬間が、ひとつでもある運動会となることを願っています。



はついくぞくてい
後期発育測定があります

10月28日(水) 5・6年生
10月29日(木) 3・4年生
10月30日(金) 1・2年生、個別支援学級

当日は、体育着をわすれずに！

かみのけは上の方で結ばないようにしましょう。

10月10日は

