



豊田小学校保健だより

令和8年

10月



もうすくうんどうかい

運動会の練習ではたくさん汗をかきます。のどがかわく前に、こまめに水分ほきゅうをしましょう。また、けがをしないためには準備運動も大切です。先日は先生たちみんなで、ラジオ体操を練習し、体をしっかりほぐすコツを学びました。
元気いっぱい、笑顔いっぱいの運動会にしましょう！



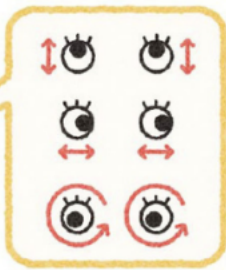
10月10日は「目の愛護デー」

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

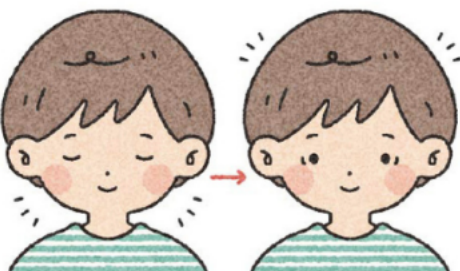
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める



インフルエンザ ちゅういほう



とつぜんですが、クイズです。
インフルエンザをやっつけるために
いちばん手^てがるに、できることは何^{なに}でしょう？

- ① 手^てあらい
- ② 早^{はや}ね
- ③ バランスのよい食^{しょくじ}事

正^{せい}かいは… ぜんぶ！

インフルエンザウイルスは、みなさんの「つかれたなあ」というすきをねらっています。
秋^{あき}の行^{ぎょうじ}事^{たの}を楽しめるように、ウイルスに負^まけない体^{からだ}づくりをしていきましょう。

ねる前^{まえ}の歯^はみがきが
たいせつな理^り由^{ゆう}

おくちの図鑑^{ずかん}
ヒミツシリーズ



ねている間^{あいだ}は、だえきがへるので、
むし歯^ばになりやすいです。
そのため、ねる前^{まえ}にいていねいな歯^はみがきをして、
食^たべかすなどをとることが大^{たい}切^{せつ}です。

保護者のみなさまへ お知らせとお願い

発育測定を行います。結果を健康手帳に書いて持ち帰ります。成長を確認後、サインもしくは印かんを押して、学校へ提出をおねがいたします。

