



令和8年10月2日
栄和小学校 保健室

10月になり、季節が秋に移り変わっていくのを感じます。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…と何をするにもよい季節です。興味のあることに挑戦してみてもいいでしょうか。

今年はインフルエンザが流行するのが早いです。9月に学級閉鎖になった学校もあります。手洗いうがいをしっかり行い、生活リズムに気を付けましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



「10」の2つを横にするとまゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

夜に本を読んだり、文字を書いたりするときは、天井の照明だけでなく、手元を照らすライトも使って、目を近づけなくてもしっかりと見える状態にしましょう。また、昼間に日光で明るすぎて見えづらい場合には、カーテンなどで日よけをして、明るさを調整しましょう。

め 目にやさしい生活を送ろう！

べんきょう ただ しせい
勉強するときは正しい姿勢で



よ か あか
読み書きは明るいところで



じかん き きゅうけい
テレビやゲームは時間を決めて休憩をとりながら

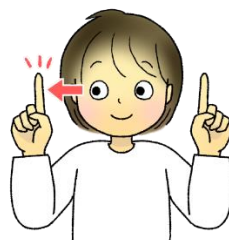
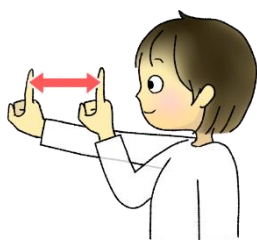


ねむ め つか
ぐっすり眠って目の疲れをとろう

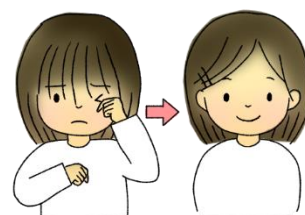


かんたんにできる！目の体操

- ① 遠いところと近いところを交互に見る。
- ② 顔の上下に置いた指を交互に見る。
- ③ 左右に立てた指を交互に見る。



まえがみ め ひと
前髪が目にかかる人は、切るかピンなどでとめるようにしましょう





10/8 (木)	就学時健診 11時00分下校
10/21 (水)	学校保健委員会

「秋バテ」に注意!

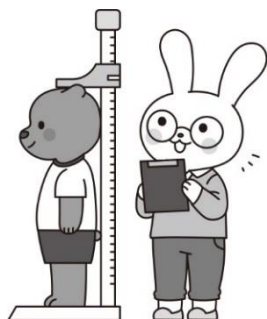
秋バテチェック 3つ以上✓がついたら注意!

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 体がだるく疲れやすい。 | ☐ 頭がぼーっとする。 |
| ☐ やる気が出ない。 | ☐ 食欲がない。 |
| ☐ 朝すっきり起きられない。 | ☐ 夜なかなか眠れない。 |
| ☐ 肩こりや頭痛がする。 | ☐ □やのどが渇く。 |



9月の身体測定

各学年平均値



2学期の初めに身体測定を行いました。4月と比べて、身長が伸び、体重が増えていましたね。ほかの人と比べて、背の高さや体の重さを気にする必要はありません。ゆっくり大きくなる人もいれば、早く大きくなる人もいます。前回と比べて、どのくらい成長したか、すすくカードを見て確認しましょう。

★男子平均★

	身長	体重
1年	118.6cm	22.5kg
2年	124.3cm	25.2kg
3年	129.9cm	29.1kg
4年	136.5cm	35.1kg
5年	144.0cm	38.5kg
6年	148.0cm	41.7kg

★女子平均★

	身長	体重
1年	118.2cm	22.8kg
2年	124.5cm	25.8kg
3年	129.4cm	29.1kg
4年	135.7cm	30.9kg
5年	142.8cm	37.8kg
6年	149.0cm	40.4kg