

# ほけんだより 10月

令和4年9月30日  
ながはらしょうがっこう ほけんしつ  
長原小学校 保健室

心地よい秋の風が吹き始め、季節が夏から秋へと変わってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。手洗いうがいをしたり、季節に合った服装をしたりして、体調管理を行いましょう。



## 10月の行事予定

ひにち 日にち	ほけんぎょうじ 保健行事
がつ か にち 10月10日(日)	め あいご 目の愛護デー



## 10月10日は「目の愛護デー」 目を大切にするために

まえがみ め  
前髪が目に入っていたら、ピンやゴムでとめるようにしよう。

どくしょ  
読書やテレビ、ゲーム、パソコンなど。目を使う時は、  
部屋は明るくし、目から30cm以上はなれるようにしよう。

30分 かい きゅう  
30分に1回は休けいをして、目を休めよう。

はやね こころ  
早寝を心がけて、しっかり睡眠をとるようにしよう。

テレビやゲームなどは、ルールや時間を決めて、  
まも  
守るようにしよう。

# ◆ 新型ウイルスなどの感染症予防対策

かんせんしゅう よ ほうたいさく  
き そくただ せいかつへん  
~規則正しい生活編~

①はやね はやお  
早寝・早起き

②あさ  
朝ごはん

③てきど うんどう  
適度な運動

④まいにち はいべん  
毎日の排便

⑤からだ せいけつ は  
体の清潔(歯みがき・入浴・つめを切るなど。)

⑥バランスのよい食事

## 規則正しい生活で疲れをとろう。

2学期が始まり、約1か月が過ぎました。そろそろ疲れがでてきていませんか？  
睡眠不足や朝ごはんを食べないことが続くと、より疲れやすくなってしまいます。  
はつらつ健康チェックカードなどをみると、朝はしっかり早起きができ  
ていても、寝る時間が夜10時を過ぎている人や、朝ごはんを食べていな  
い人がいました。

感染症予防対策のためだけではなく、疲れをとるためにも規則正  
しい生活を心がけましょう。

## ◆ 保護者のみなさまへお願い

日頃は、新型コロナウイルス感染症対策としまして、毎日の検温の実施、大変お世話になって  
います。学校で毎日確認をさせていただいておりますが、土日や夜の検温が未記  
入の場合が見られます。検温は、体調不良の早期発見や、新型コロナウイルス感染症等  
が発生した場合に参考にさせていただくためのものです。検温の徹底のご協力のほど  
よろしくお願い申し上げます。