



令和8年10月5日
横瀬小学校
保健室

秋の深まりを感じる、気持ちのよい季節になってきました。過ごしやすい秋は色々なことにチャレンジできる季節ですが、朝晩と日中の寒暖差で体調をくずしやすい時期でもあります。手洗いやうがい、衣服の調節などで体調管理に気を付けて、毎日元気に過ごしましょう！

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。
その分、運動しよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

10月15日 / 世界手洗いの日



10月15日は「世界手洗いの日」です。
これからの季節は、感染症が流行する時期です。
すでにインフルエンザなども広がり始めています。
手洗いやうがい、せきエチケットを心がけて、
感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

【手洗いのタイミング】

- ・外から帰ってきたとき・ごはんの前
- ・トイレの後・そうじの後 など

★せいけつなハンカチやタオルもわすれずに毎日持ってきてましょう！

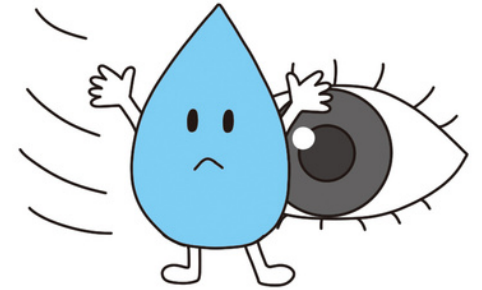
なみだのはたらきとひみつ

10月10日は目の愛護デー

なみだは、わたしたちの大切な目を守るために、さまざまなはたらきをしています。

【なみだのはたらき】

- ・目のかんそうを防ぐ
- ・目のゴミを洗い流す
- ・目に酸素や栄養を運ぶ



なみだを流すことは わるいことじゃないよ -♡-

心がモヤモヤしているときや悲しいときになみだを流して泣くと、なんだか気持ちもちが「スーッ」と軽くなった経験はありませんか？

実は、なみだを流すことは、体の中にたまったストレスを外へ流し出し、心をスッキリさせる効果があるのです。

悲しいときや心がつかれたときは、がまんしなくて大丈夫。自分の気持ちを大切に、たまには思いきり涙を流して、心をリセットしてあげましょう。

\\ × ガネを正しく取りあつかおう！ //



りょうて も
両手で持つ

テンプル(つる)は
ひだり 左からたたむ

ケースに入れて
ほかん 保管する

レンズに水がついたら
みず すぐにふき取る

10月6日から、横瀬小学校に [先生] がやってきます。

新しい保健室の先生です。みんなで温かく迎えましょう！

また、先生も引きつづき横瀬小学校に残ることになりました。
これからもどうぞよろしくお願いいたします。

