

令和８年１０月１日
小平市立小平第十五小学校
校　　長　　深野　義法
養護教諭　　後藤　　碧

過ごしやすい秋の季節を迎え、運動会やわくわくワールドなど、こどもたちが楽しみにしている行事を迎える時期となりました。こどもたちが元気いっぱいに活動する姿が見られる一方で、活動量が増え心身ともに疲れがたまっている様子もみられます。

また、朝晩は涼しくなり、日中との気温差も大きくなってきました。気温の変化や疲れなどから、体調を崩しやすくなる季節です。ご家庭でもお子さんの体調の変化に気を配っていただければと思います。引き続き体調管理にご協力をお願いいたします。

10月の保健行事

日付	学年	内容	備考
10/８（木）	４年	歯みがき指導	学校歯科医によるブラッシング指導 持ち物：歯ブラシ、コップ、手鏡
１０/２１(水)	全学年	秋の歯科検診	歯みがきをしてきましょう

上履き、運動靴のサイズご確認ください！

２学期が始まり、「きついきつい」と言いながら上履きの中に足を押し込む姿や、上履きのかかとを踏んで履いている児童が多くみられるようになりました。適切なサイズの上履きを履いていないと成長にも大きく関わりますし、かかとを踏んだままでは大きなけがにもつながりかねません。週末に上履きを持って帰った際にご確認いただければと思います。

また、１０月末には運動会も開催されます。こどもたちが、運動会で力を発揮できるよう、運動靴のサイズも見直しをお願いいたします。



check point

- □ 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- □ かかとの周りがしっかりしている
- □ つま先の部分に余裕がある
- □ 靴底がやわらかい



10月の健康目標

目を大切にしよう

こんなことしていませんか？



- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る
- 近くで見る
- 顎を上げて見る

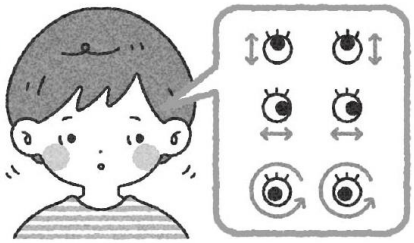
自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

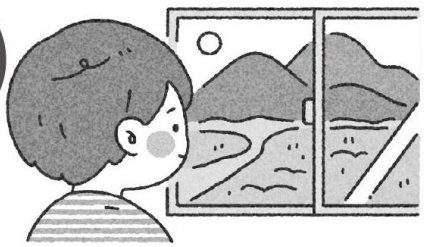
疲れた目にパワーをチャージ

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。

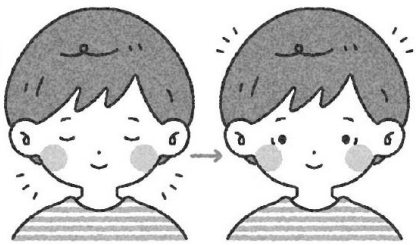
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める

