



ほけんだより 10

令和8年10月1日（木）
小平市立第四小学校
保健室

9月は雨が多く、気温も大きく変化する1か月でした。少しずつ秋らしい季節になりますが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。東京都では8月下旬からインフルエンザの流行が始まるなど、例年より早い時期から感染症が広がっています。9月には、市内でもインフルエンザによる学級閉鎖がありました。手洗い、換気、十分な睡眠、バランスの良い食事など、毎日の生活の中でできることを大切に、元気に秋を過ごしましょう。

9月はじめの、「生活リズム週間」のご協力、ありがとうございました。
こどもたちにとって生活リズムを意識するきっかけになると良いと思います。
保護者の皆様のお子様に対する励ましのコメントが、こどもたちのやる気につながっていると改めて感じました！！



児童のめあて&感想を紹介します！

＜めあて＞
テレビ・ゲームの時間をまもる！
いつもより時間を減らす。（多数）

＜めあて＞
はみがきをする！
あいさつをする！ 忘れ物を
へらす！

＜めあて＞
自分のことは自分でやる！
（低学年・多数）

＜感想＞寝る時間を守るのがむずかしかった。いつもより意識して過ごせた。

＜感想＞ハンカチを忘れずにもってこることができた。

＜感想＞土日でも早起きした方がリズムが崩れなくて良いと思った。



おうちの人からひとこと

テレビゲームの時間を改めて話し合うことができました。

休みの日はゲームの時間が増えてしまったけれど、習い事や勉強も頑張りました。

忘れ物があったので、前の日にチェックをしたり、学校のリズムに慣れていこうね。

大好きなゲームをできるだけ短時間で終わらせる努力をされていて感心しました。

自分の目標をたてたり、寝る時間起きる時間を決めてよく頑張っていました。

ふだんどおり、過ごせたね。週末はリズムが崩れがちなので気を付けたいです。

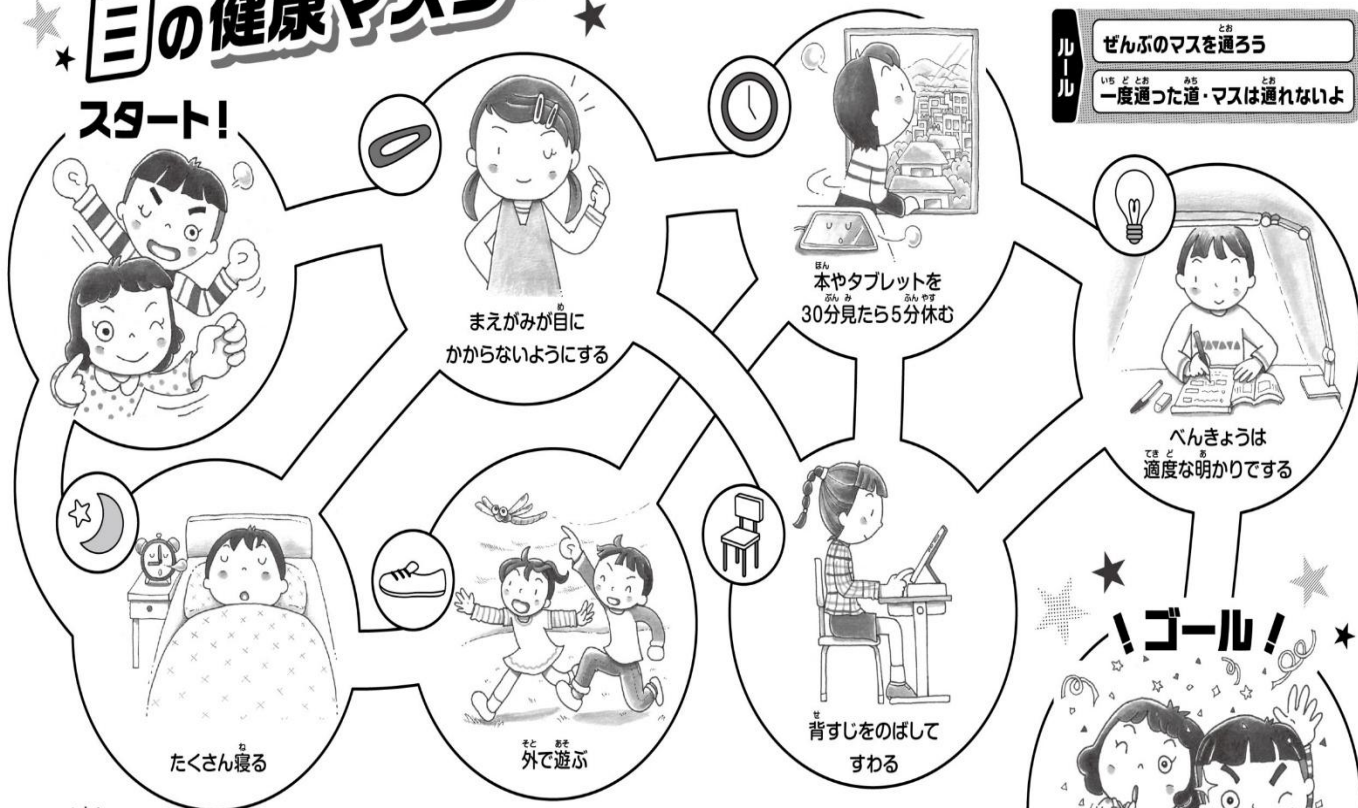


め たいせつ 10月の保健目標 「目を大切にしよう」

め ざ ★ 目指せ！ ★ 目の健康マスター ★ スタート！

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ルール
ぜんぶのマスを通ろう
一度通った道・マスは通れないよ



目にやさしい
生活の
ポイント



- ◎◎ 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときりがとれるよ
- ◎◎ 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといひよ
- ◎◎ 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- ◎◎ 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

★ ゴール！ ★
おめでとう！ これできみも
「目の健康マスター」だ！
これからも目を大切にしていね

もうすぐ 運動会



運動会練習がはじまります！
元気に本番を迎えられるよう、毎日の
体調管理を心がけましょう！



じゅんぴうんどうをしっかりと
しよう！
けがのよぼうになります。



すいとうをもって
きましょう。

サイズのあうくつをはこう。
くつひもをきちんとむすぼう。



ぐあいかわるくなったら
せんせいにつたえましょう。

