



令和8年10月1日
城東小学校 保健室

おうちの人と一緒に読みましょう

朝晩の空気がひんやりとし、秋の訪れを感じます。いよいよ10月は運動会！いつもの体育での頑張りと、運動会に向けて練習してきた成果を自信をもって披露したいですね。運動会当日を元気に迎えられよう、準備運動と体調管理に気を付けていきましょう。

10月の保健目標

目の健康について
考えよう

👁️👁️ 10月10日は

目の愛護デー



10月10日の10を横にたおすと、眉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」です。この機会に、大切な目の健康について考えてみましょう。

こんな人
いませんか？



近い距離で
見る



休憩しない



暗い所で
見る



寝転びながら
見る

こんな目の使い方をしてしまうと、目が疲れてしまいます。また、目の疲れがたまると、目の筋肉がかたくなり、視力の低下にもつながります。1つでも自分に当てはまった人は要注意です！目にやさしい生活を心がけましょう。



気温と服装の目安

25℃
20℃
15℃
10℃
5℃
0℃

半袖シャツ
長袖シャツ
カーディガン
セーター
薄手のコート
コート
ダウンコート



秋は一日の中での気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、今年はいつもより早い時期から感染症が流行っています。服装で体温調節をしながら、体の抵抗力を高めましょう。

スクールカウンセラー相談日

そうだんび

話したいことがある人は、担任の先生や保健室の先生に伝えましょう。保護者の方もお気軽にご相談いただけます。

10月20日（火）
10月27日（火）
11月17日（火）
12月15日（火）

① 10:25～
② 11:00～
③ 11:50～

④ 13:15～
⑤ 14:00～
⑥ 14:50～

