



令和7年10月22日  
館林市立第七小学校  
保健室

あきば 秋晴れのもと、<sup>さいこう</sup>最高の<sup>うんどうかい</sup>運動会となりましたね。その後は急激<sup>ご</sup>に<sup>きゅうげき</sup>気温<sup>きおん</sup>が下がるなど、<sup>きおん</sup>気温<sup>へんか</sup>の変化が激しい今日この頃。肌寒い日でも半そで・短パンでいる児童を見かけますが、<sup>さむい</sup>寒<sup>かん</sup>いと感じたら、<sup>き</sup>着るもので<sup>ちようせつ</sup>調節して、<sup>たいちよう</sup>体調をくずさないようにしましょう。

ほけんもくひょう  
10月の保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう！

10月10日は



あいご  
の愛護デー

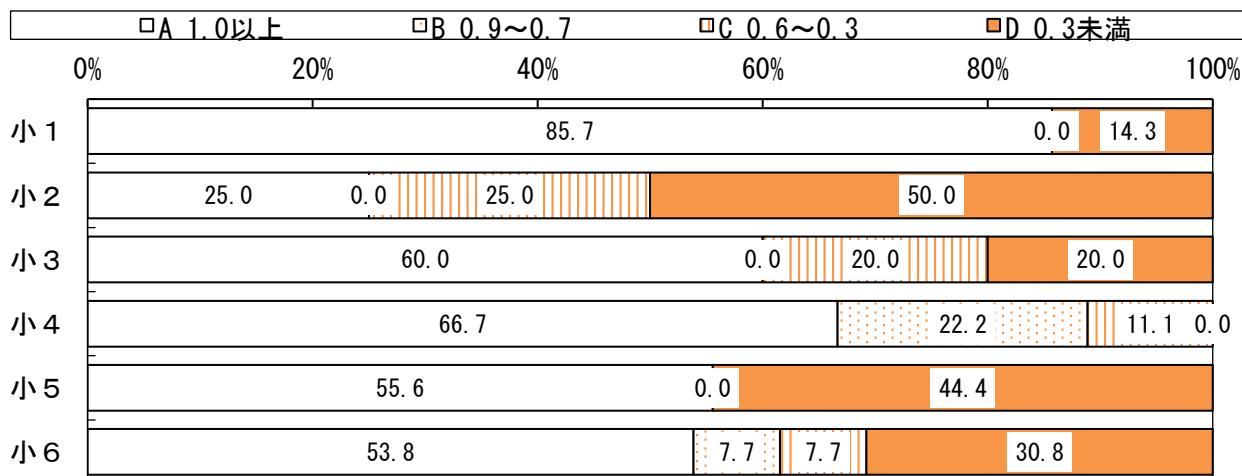
みなさんはふだん目の健康について考<sup>かんが</sup>えながら生活できていますか？とくに現代はスマホやゲーム、タブレット学習など、目にとってはストレスの多い時代かもしれません。目の疲れは視力の低下につながります。毎日の生活の中で少しでも目の健康を意識して過ごしてみましょう。下のグラフは4月の視力検査結果です。目を大切に<sup>せいかつ</sup>した生活リズムを<sup>こころ</sup>心がけましょう。

しりよくけんさけっか がつじっし  
視力検査結果(4月実施)

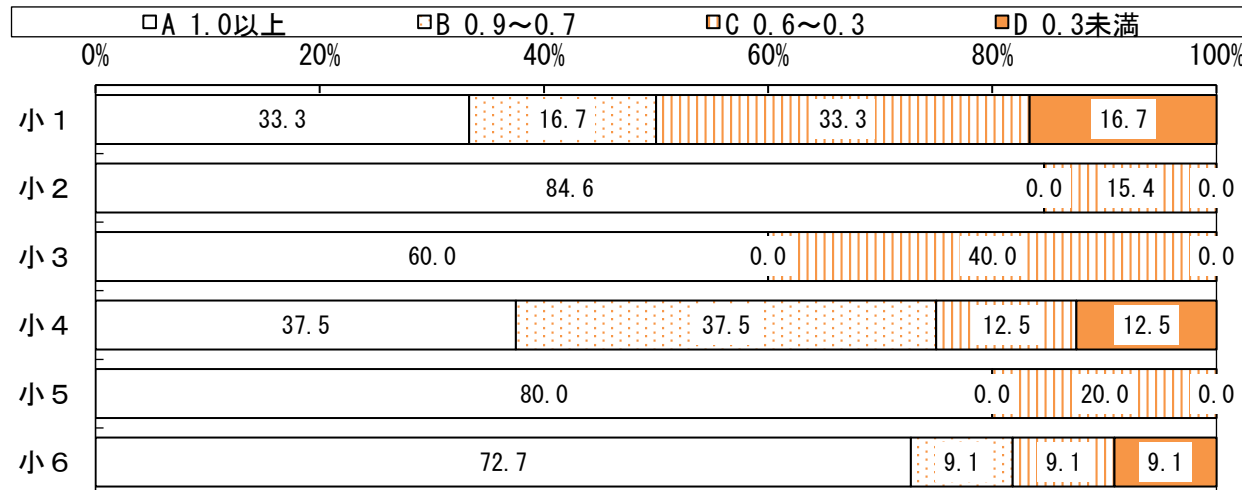
☆男子☆



遠くを見るときにこんな顔になっていませんか？  
視力低下のサインです！



☆女子☆



# は 歯のヒーロー「きらぴかちゃん」



今年度、保健委員会では「歯と口の健康」をテーマに活動  
をしています。そこで、歯に関する七小保健室のマスコッ  
トキャラクターを作ろう！と、委員会の時間に「一人一つア  
イデアを持ち寄り「キャラクターコンテスト」を行いました  
。そこで選ばれたのがこの「きらぴかちゃん」。七小の  
みなさんの歯と口の健康を守るためにさまざまなところ  
に出没します。みなさんもぜひ見つけてみてくださいね。

## ハンカチチェックをします☆

10月27日（月）29日（水）の二日間、ハンカチを持っ  
てきているか全児童を対象にチェックを行います。

今年度は一度も「全校のハンカチ持参率100%」を達成す  
ることができていません。そこで、「ハンカチをわすれない  
ためにできる工夫」を保健委員会で話し合い、保健委員の  
児童が各クラスに説明をしました。ご家庭でも声かけなどの  
ご協力をお願いいたします。

### ハンカチチェック

10月27日（月）  
10月29日（水）



### ☆保健委員会からのお願い

ハンカチじさんりつ100%を目指して  
いるのでみなさんもってきてください！

- ①家を出る前にかくにんする
- ②前の日に服といっしょに置く
- ③よびを学校やランドセルに入れておく
- ④玄関などにメモをはっておく

## ◎インフルエンザ・新型コロナウイルスによる出席停止の通知書について◎

インフルエンザ・新型コロナウイルスに罹患し出席停止（休業中は不要）となった場合には、登校再開の際  
に療養報告書の提出をお願いいたします。

医師の指導のもと保護者が、「インフルエンザにおける療養報告書」または  
「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」を記入し、登校時に学校に提出

※「インフルエンザにおける療養報告書」「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」の用紙は、  
学校まで取りに来ていただくか、七小ホームページからダウンロードできます。

〈インフルエンザの出席停止期間の基準〉

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで。」

〈新型コロナウイルスの出席停止期間の基準〉

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。」