ほけんだより 10月

令和8年10月2日発行
館林市立美園小学校
保健室

季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

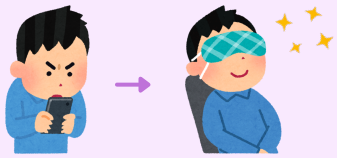
今月の保健目標

目を大切にしよう！

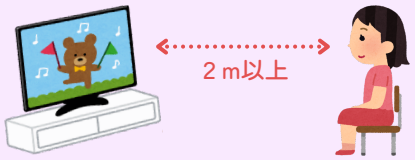
10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。

目を大切にする4つの習慣

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう



10月15日は　世界手洗いの日

正しい手洗いの順番をおさらいしよう！





保健室より

朝晩はひんやり、昼間はまだ暑い日もあります。薄手の上着などで、体温調節をしましょう！



運動会の練習が始まっています

いよいよ本格的に運動会 の練習 がスタートします。楽 しく安全 な運動会 にするためのポイントを知 り、体調を整え、運動会 当日 をむかえましょう。

楽しく安全な運動会にするためのポイント



運動会を楽しく安全にするために

1 朝ごはんをしっかり食べる



2 手足のつめをきっておこう



3 準備運動でけがを予防しよう



4 しっかり寝よう



5 足にあった靴をはこう



6 水分をしっかりとろう



保護者のかたへ

選定療養費について

もし、ケガや深刻な体調不良等で大病院を紹介状なしで初診で受診した場合、初診時選定養療費として料金がかかります。学校からのケガや体調不良で受診したり、救急車を要請した場合でも同じです。福祉医療費自給資格者でも自己負担になりますので、ご承知おきください。







保健室より

こどもたちは毎日汗だくで練習しています。水筒、汗をふくタオル着替え等をもたせてください。