

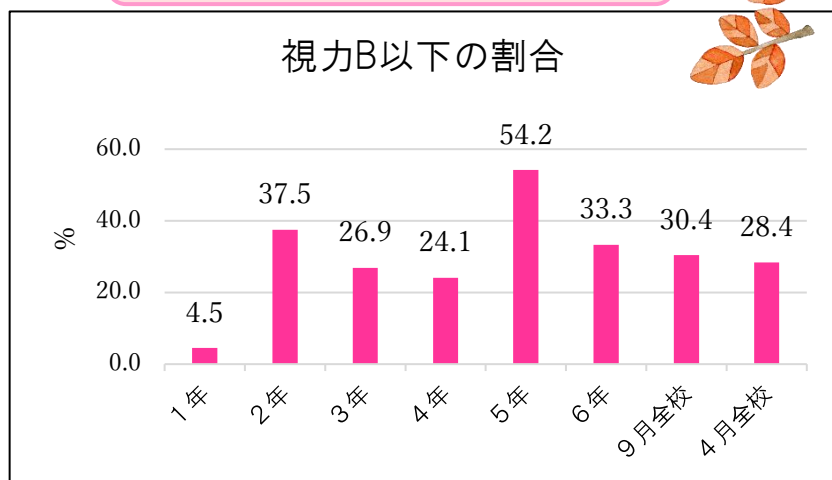
ほけんだより^{10月}

令和8年10月1日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No.8

朝や夕方の気温が低くなり、過ごしやすい日が増えてきました。爽やかな秋晴れの日は、心も体も気持ちよく過ごすことができますね。今月は、学習発表会があります。元気に参加できるように、規則正しく生活しましょう♪

また、全国的にインフルエンザが流行しています。感染症を予防できるように、栄養バランスの整った食事をとることや、適度に体を動かすこと、睡眠時間を十分にとること、手洗いや消毒をすること、服装の調節をすること等を心がけましょう。

2学期 視力検査結果



9月の視力検査では、4月よりも視力が低下している人が増えました。

目を使い過ぎたことによって起こる一時的な視力低下の場合は、眼科から処方される目薬などで治療できる可能性もあります。早めに眼科を受診されることをお勧めします。

視力がAだった人も、この機会にメデイアの使い方を見直してみましょう。

秋も規則正しく生活しよう

秋になり、気持ちよく過ごすことのできる日が増えてきましたが、その分、注意が必要なものもあります。下記のことには気を付けて、秋を楽しみながら、元気に生活しましょう♪

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。汗のしまつを忘れずに。

のどの乾燥に注意！

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。ふだんから、水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をしましょう。また、ぬれたタオルを室内に干すなど、部屋の湿度にも気をつけましょう。

～着任しました～

9月17日より、養護助教諭として、朝日丘小学校に着任した K.I です。みなさんの心と身体の健康を守るお仕事をします。よろしくお願いします。

