



れいわ ねん がつ  
令和7年10月

せいわしょうがっこう  
聖和小学校

ほけんしつ  
保健室

かぜ きも す きせつ  
風が気持ちよく、過ごしやすい季節になってきましたね。しかし、油断するとかぜ  
をひいたり、体調をくずしたりするので、気をつけましょう。

きせつ しょくよく あき えいよう しょくじ  
季節は食欲の秋です。栄養のある食事をこころがけ、

げんき まいにち  
元気いっぱいの毎日をすごせるようにしましょう。



## 今月の保健目標

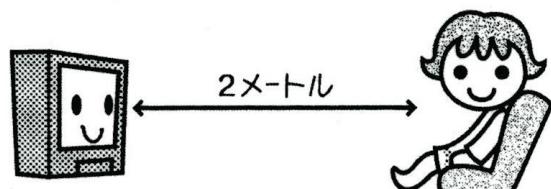
## め たいせつ 目を大切にしよう

あさ よる あいだ  
朝おきてから夜ねるまでの間、「目」は常に何かを見ていて、まわりからいろいろな  
じょうほう い  
情報を取り入れています。そんなはたらきものの目をあなたはつかれさせていません  
か?

め サンこう  
目の健康のためにも テレビ や ゲーム とうまくつきあって!



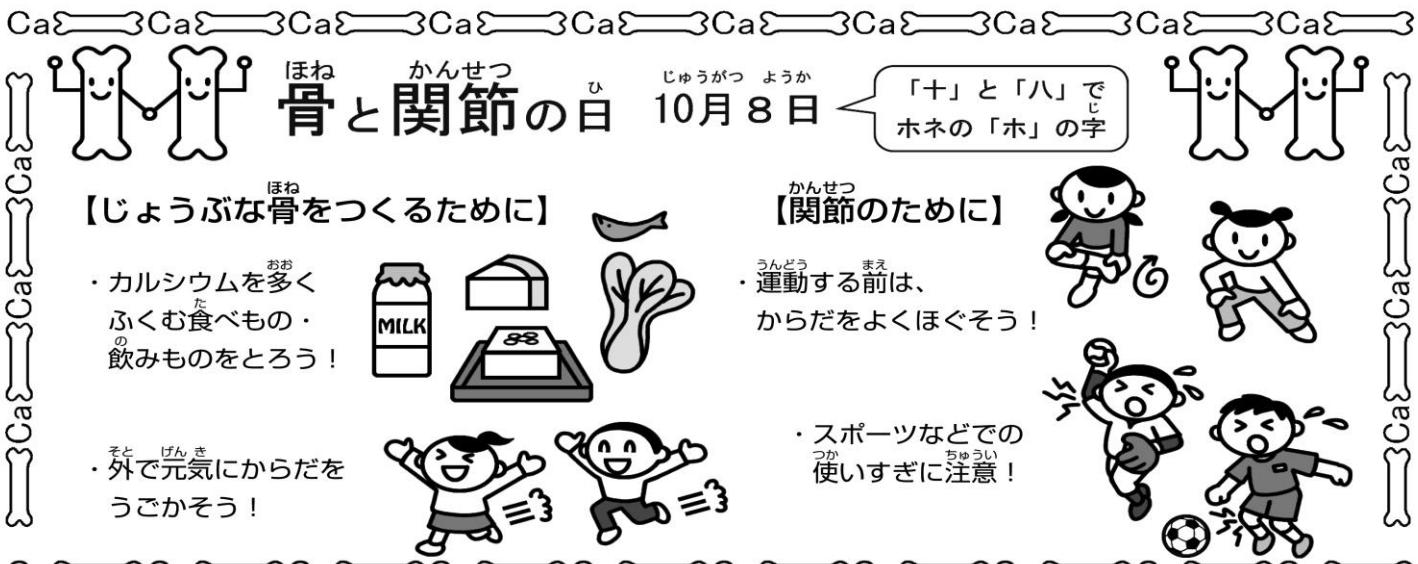
テレビから2メートルは離れる



さゆうけい い  
ときどき休憩を入れる 意識してまばたき  
するようにする



こくはん み かん  
黒板が見えにくいなと感じたらすぐにお  
ひと たんにん せんせい い  
うちの人や担任の先生に言うようにしま  
よう。



ホネ（骨）の「木」の字は「十」と「八」にわけることができ、体育の日を前にして、

骨と関節の健康にも気をつけようと1994年に作られました。

私たちのからだには、年齢によって違いますが、だいたい200くらいの骨があります。

おおきなケガをしないように遊ぶ前、体育の前はしっかり準備運動をするようにしよう！

きゅう さむ ひ



ことし きおん たか からだ うご あつ かん  
今年は気温が高く、体を動かすと暑く感じるくらいです  
が、あめ ひ あさゆう きおん ひく すこ さむ かん  
雨の日や朝夕は気温が低く、少し寒く感じられます。  
てんき きおん さ おお  
こんなふうに、お天気によって気温の差の大きいときは、  
かぜをひきやすいので、気をつけましょう。

あせ  
汗をかいたら、きちんとふくこと、服装は脱いだり着たりして調節できるものがいいです  
すね。また、標準服の下にシャツを着ていない人が多いので忘れずに着てくるようにしましょう。



保健室では、打撲をしたときなどに冷やすために保冷剤を使っています。  
お家でいらない保冷剤があれば、保健室までいただけます。  
また、これから運動会の練習が始まります。例年より暑い日が続きますので  
毎日朝ご飯をご準備していただき、水筒を持たせるようお願いします。