

ほけんだより 10月

令和8年10月1日発行
新庄小学校
保健室

10月になり、早いもので入学・進級から半年が経ちました。半年前の自分と比べてどうでしょうか。きっと心も身体も大きくなったことと思います。今の学年で過ごせるのもあと半年。毎日を大切に過ごしていけたらいいですね。

今月の
ほけん もくひょう
保健目標

目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



がんばっている目にごほうびを！

朝起きてから寝るまで、目は休まず働き続けています。

疲れがたまる前に、かんたんケアで元気をチャージしよう！

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

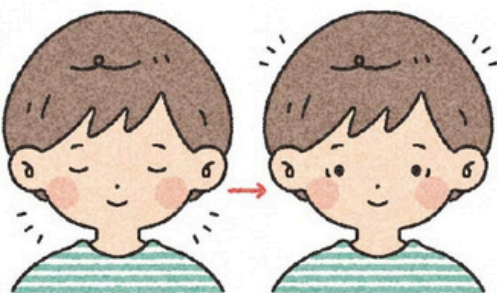
目を
動かす



遠くを
見る



まばたき
をする



目を
温める



秋の寒暖差モンスターをたおせ！

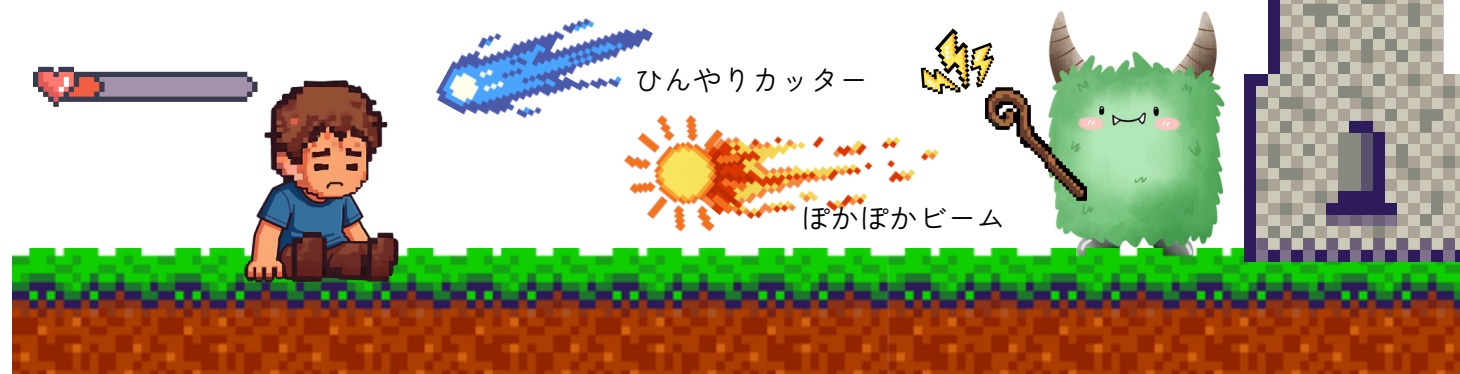
PLAY

ぼくは、寒暖差モンスターの「カンダンサー」

朝と夜は『ひんやりカッター』！ 昼は『ポカポカビーム』！

体を勝手に温めたり冷やしたりしてくれる

『体の自動スイッチ(自律神経)』をパニックにさせてやる！



TASK 勇者が「カンダンサー」を倒せるように、パワーアップさせよう！



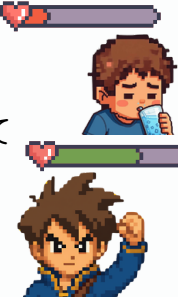
装備 (そうび)
「脱ぎ着しやすい上着」

暑くなったら脱げる
寒くなったら着れる
寒暖差ビームから身を守れる！



HP回復 (たいりよくかいふく)
「朝1杯のぬるま湯」

眠っていた体のスイッチが入って
減っていたHP (たいりよく) が
グーンと回復！



攻撃 (こうげき) 「帰宅後のあわあわ手洗いバスター！」

おうちについたらすぐに発動！モコモコの泡で、
外からついてきたバイキンとモンスターをまとめて吹き飛ばせ！！

