

児童数配付

【保護者の皆様へ】



ほけんだより



2026.10.5

幌東小学校

保健室 No.9

日が短くなり、夕方にはすぐ暗くなる季節になりました。暗くなると気持ちも沈みやすく、子どもたちも元気をなくしがちです。朝の光をしっかりと浴びることや、外で体を動かすこと、家族との会話や笑顔の時間が心を明るくしてくれます。室内を明るめにするのも効果的です。

季節の変わり目を、心も体も元気に過ごせるよう工夫していきましょう。

二計測があります！

10月6日(火)…1・2・3年生

10月7日(水)…4・5・6年生・おひさま

*上：Tシャツなど1枚、

下：短パンやスパッツ などを着て測定します。

*頭の上や後ろで髪を結ぶのは避けてください。



ポニーテール



おだんご

朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないかを少し注意してみてください。次の項目を参考に、お子さんの健康観察をお願いします。



☐ 朝、スッキリ
起きたか



☐ 顔色はいいか
元気はあるか



☐ 鼻水は出て
いないか



具合が悪いときは…

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



☐ 食欲はあるか



☐ 機嫌はいいか



☐ 咳をして
いないか

心臓検診の事前調査票を配付しました！



～1年生の保護者の皆様へ～

11月6日(金)に行う心臓検診にむけて、事前調査票を配付しました。検査に必要な資料となりますので、記入漏れがないよう御記入ください。(10月8日(木)までに提出)

(事前調査票の問5に身長・体重を記入する欄があります。)

これは、現在の正確な数値でなくてもかまいません。分かる範囲で御記入ください。)

※検査の仕方や当日の注意事項については、検査前日のほけんだよりでお知らせいたします。

タブレットを使うときも、目にやさしい生活を…！

むちゅうになると、ついついタブレットに顔を近づけてしまいます。画面と目のきよりに気を付けましょう！



画面と目の距離は 30cm

画面の角度を
傾ける

背中を伸ばす

床に両足をつける

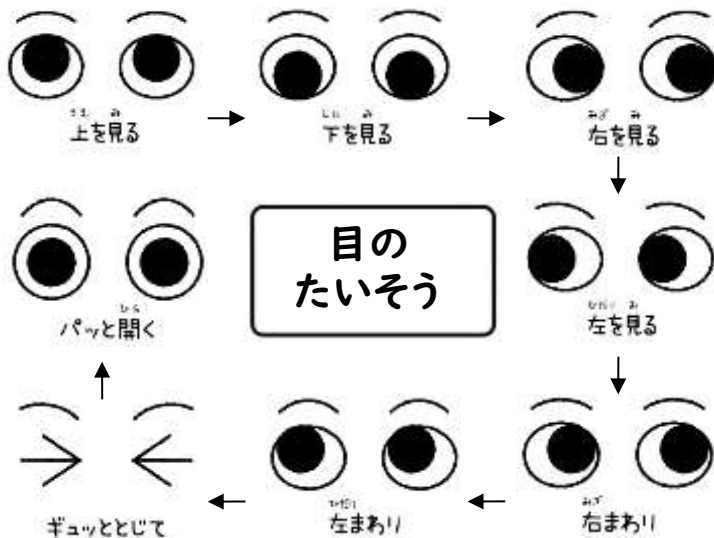
お尻を後ろにして
深く腰掛ける



使ったあとは、目を休めましょう

スタート！ ゆっくりやるのがポイントです！

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



まえがみ、目にかかっていませんか？



まえがみが目にかかるとう、目をきずつけたり、目がつかれたりします。
まえがみを切るか、ピンでとめるようにしましょう！

