

ほけんだより

令和8年(2026年)9月30日
札幌市立新琴似小学校 No.7

涼しい日が多くなり、秋の気配を感じる季節となりました。昼と夜との気温差も大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。汗をかいたらきちんとふいたり、その日の気温や体温に合わせて上着で調節したりすることが大切です。体調管理をしっかりと行い、元気に過ごしてほしいと思います。



10月の健康診断

☆心臓検診 1年

10月30日(金)

10月5日(月) 事前調査票配付

10月8日(木) 事前調査票回収

○機械を使って心臓に異常がないかどうかを調べます。

○当日は上半身薄着1枚で足首を出します。脱ぎ着がしやすく、足首の出やすい服装をお願いします。(ジャンパースカートやタイツ、きつくて上に上げられないズボンなどは避けてください)

○事前調査票は必要事項を記入して、期日までに提出してください。記入もれのないようにお願いします。

感染症に気を付けましょう

気温が低くなり、空気が乾燥してくると、いろいろな感染症が増えてきます。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期で、免疫や代謝機能も低下します。こまめな手洗いや規則正しい生活などお子さんの体調管理をよろしくお願いします。今年はインフルエンザの流行も早く、市内でも学級閉鎖の学校が出ています。朝、体調が悪い場合は無理をして登校させずにゆっくり休養させていたきたいと思います。

自分^{じぶん}にできる感染症^{かんせんしょう}対策^{たいさく}をしっかりと続けよう^{つづ}



外^{そと}から帰^{かえ}ったら石^{せつ}けんで手^て洗い。部屋^{へや}の換^{かん}気^きもしよう。



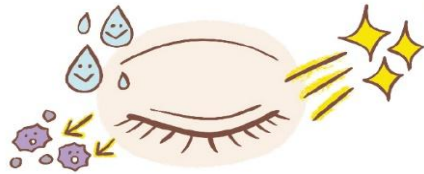
感染症^{かんせんしょう}の流行^{りゅうこう}時にはマスクをして、人^{ひと}混^ごみは避^さける。



栄養^{えいよう}や睡眠^{すいみん}をしっかりとつて体力^{たいりよく}をつけるのも大^{だい}事^じ。

10月10日は目の愛護デーです

まぶた



め はい ひかり りょう ちょうせい
目に入る光の量を調整したり、
かんそう いぶつ しんにゅう め まも
乾燥や異物の侵入から目を守っ
たりしています

実は、

目
を
守
まも

つてくれている？

まゆげ



あせ め はい ふせ
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目にはい
入るのを防
いでいます

なみだ

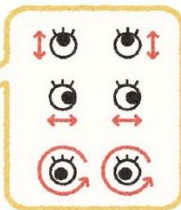


め はい よご あら なが
目に入った汚れを洗い流したり、
かんそう ふせ
乾燥を防いだりしています

つか め 疲れた目にパワーをチャージ

め つか
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。
め つか かる ほう ほう
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

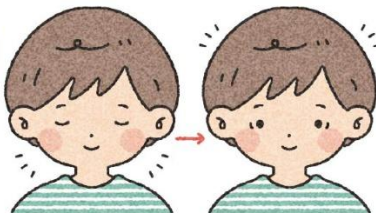
め
目を
うご
動かす



とお
遠くを
みる



まばたき
をする



め
目を
あたた
温める

