

ほけんだより 10月

2026.10.1
おくしょう ほけん しつ
奥小保健室
いはなつみ
伊波奈津美

げんき がっこうせいいかつ もど
元気な学校生活が戻ってきました！

も おいそが かつ き がつ
～盛りだくさんで大忙し！活気あふれる9月でした～

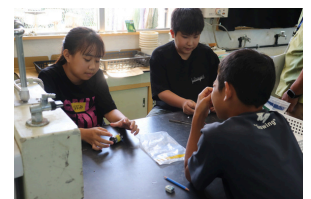
なつやすみが終わって1か月。日の暮れる早さやエアコンの設定温度に少しずつつ秋の気配を感じつつも、日中はまだまだ暑い日が続いています。連休後の疲れや暑さが残る時期でしたが、生活リズムを整えながら、一人ひとりがしっかりと9月を乗り切ることができました！

9月の保健・学校行事

9月1日はへき地3校集合学習がありました。3校時には学校医の壇先生をお招きし、3学年以上を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。依存症や身近な危険から自分を守る大切さを学び、正しい知識ときっぱり断る勇気を持つ決意を深めました。



9月もたくさんの行事がありました。高校生や他校の友達との出会いは子どもたちの心に大きな刺激となりました。自然体験や大規模な交流を通して視野を広げ、人と深くつながるたくましさ豊かな心を育む貴重な一歩となりました。



へんと なくこうせい おくがわすいせいせいぶつちようさ
辺士名高校生と奥川水生生物調査

おおぎみ しょうがっこうこうりゆう
大宜味小学校交流

へんと なくこうせい ないけんがく
辺士名高校内見学

そんないしょうがっこうこうりゆう
村内小学校交流

たくさんの行事を走り抜け、ホッと一息つくこの時期は「夏の疲れ」が出たり免疫力が下がったりしがちです。10月15日は「世界手洗いの日」。外から帰ったときや給食前の正しい手洗いで、風邪やインフルエンザなどの感染症をみんなで予防しましょう！

10月15日は 世界手洗いの日

ただ あら じゅんばん
正しい手洗いの順番をおさらいしよう！



保護者の方へ

水道の濁水による給食一時停止に伴い、お弁当のご準備をいただきありがとうございました。

おうちの方の愛情が詰まったお弁当を前に、子どもたちはとても嬉しそうな笑顔を見せていました。

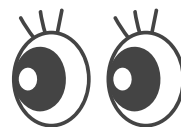
急な変更にもかかわらず温かくご対応いただき、深く感謝いたします。



10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のようにつかっている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。

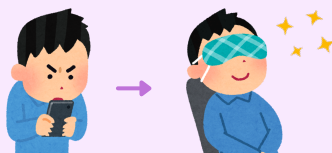
今月の
保健目標

目を大切にしよう！

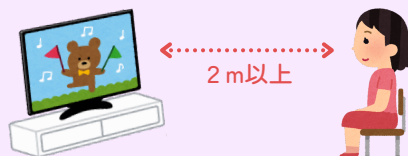


目を大切に
する
4つの習慣

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう



いよいよ本番！10月10日は運動会！

そして、10月10日はみんなが楽しみに練習してきた運動会です！実は、「目を休めてしっかり睡眠をとる」ことは、集中力を高め、運動会で持てる力をしっかり発揮するためにもとても大切です。

目も体も元気をいっぱいにして万全の体調で本番を迎えましょう！保護者の皆様も、温かいご声援をよろしくお願いいたします。



運動会準備 学校に来るまでの行動・持ち物



いよいよ来週は運動会本番です！練習の成果を思い切り発揮できるよう、体調管理と事前の準備をしっかりと行いましょう。

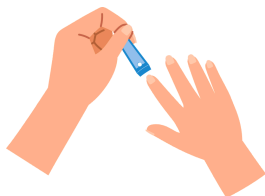
帽子のゴムの長さ確認



トイレをすませておく



つめは短く切る



はきなれたくつをはく



早めに寝る



すいとう・タオル



きちんと朝ごはん



体温チェック

