



ほけんだより 10月

No.7

令和4年10月3日
宇都宮市立海道小学校
保健室

《保護者のみなさまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

10月に入ると朝晩の気温がかなり下がります。体温調節のしやすい服装で登校してください。また、風邪を引いてしまう人が増えたり、さまざまな感染症が出始めてきたりしますので、今まで以上に体調管理に気を付けてください。

感染症予防で大切なのは、十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動です。



10月15日 せいかいてあらひ
世界手洗いの日



世界には、きれいな水や石けんで手を洗えない、手洗いの仕方を教えてもらえない国があります。そんな国の子どもたちも、正しい手洗いをする事ができれば、病気や感染症から自分の体や命を守ることができます。

そこで日本ユニセフ協会が、正しい手洗いの大切さを広め、自分自身の健康や世界の子どもたちのことを考えるための日として、「世界手洗いの日」をつくりました。

日本では、いつでもきれいな水を使って、正しい手洗いをする事ができます。感謝の気持ちを持って、しっかり手を洗い、感染症を予防しましょう！

さあ、みんなで手をあらおう!!

1

水で手を
ぬらして



2

せっけんを
手にとって



3

あわ立て
ブクブク



4

手のこう
モミモミ



5

ゆびのあいだ
モミモミ



6

おやゆび
クルクル



7

手のひら・ゆびのさき
ゴシゴシ



8

手くび
クルクル



9

しっかり
ながして



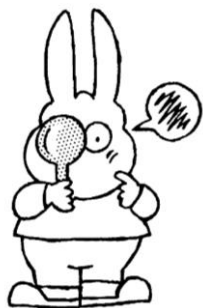
10

きれいに
ふいて
ピッカピカ



SARAYA

© SARAYA CO., LTD.



10月10日は目の愛護デーです

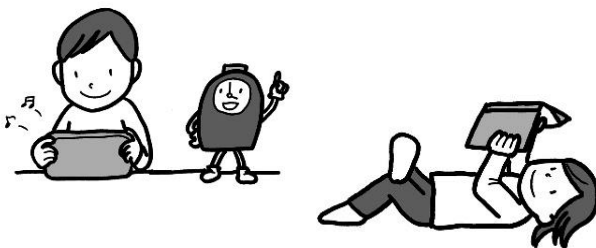
目に悪い生活習慣をしているとあっという間に目が悪くなってしまいます。

目を大切に過ごしましょう！

目によい生活チェック

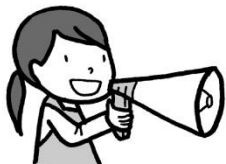
すべてに☑できるようにしましょう！

- ☐ 前髪が目にかかっていない。
- ☐ 汚れた手で目をさわらない。
- ☐ 夜は早めに寝て目を休ませている。
- ☐ 長時間テレビを見たり、ゲームをしないように途中で休憩をしている。
- ☐ 勉強したり、本を読んだりする時は背筋を伸ばして姿勢に気を付けている。



10月の保健行事予定

月	火	水	木	金
10	11	12	13 始業式	14
学期間休業	学期間休業	学期間休業	4年 身体計測	3・6年 身体計測
17	18	19	20	21
1・2・5年 身体計測	3・5年 視力検査	4・6年 視力検査	1・2年 視力検査	



【めがねを持っている人へ】

視力検査の日、めがねを忘れないようにしましょう！

色覚検査について

9月29日（木）に1・4年生へ希望調査用紙を配付しました。

検査の実施は、10月下旬～11月を予定しております。

※現在、色覚検査は、定期健康診断では実施されていませんが、

保護者のご希望により健康相談の一環として、受けることができます。

