

# ほけんだより 10月

第 9 号  
令和2年10月1日  
手打小学校保健室

がつ ほけんもくひょう め たいせつ  
10月の保健目標・・・目を大切にしよう

かぜ すず す すごしやすくなってきましたね。あさばん ひ こ ちゅうい かぜ  
風が涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。朝晩の冷え込みには注意して、風邪  
をひかないように、さむ ひ うわぎ ようい ふくそう くふう えいよう  
をひかないように、寒い日は上着を用意しておくなど、服装を工夫してみましょう。栄養  
がたくさんあるあき しゅん しょくざい た げんき まいにち す  
がたくさんある秋の旬な食材もたくさん食べて、元気に毎日を過ごしましょう。



めにやさしいすごし方にチェンジしよう！

**チェンジ!**

あか 明るく



**チェンジ!**

じかん き 時間を決めて



**チェンジ!**

しせい 姿勢よく



**チェンジ!**

ね ぐっすり寝る



## 〈保護者の皆様へ〉

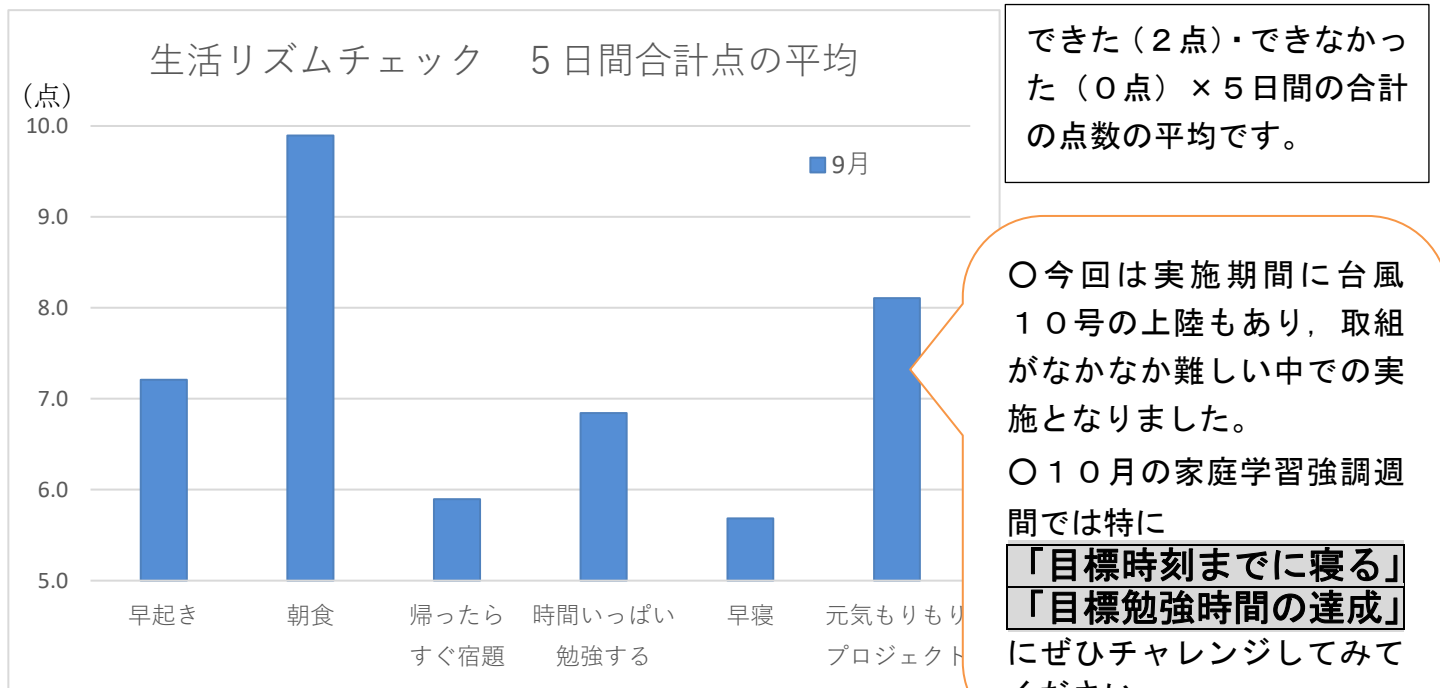
10月19日～25日 子供たちが目標を立てて取り組みます

【寝る時刻・起きる時刻・勉強する時間・テレビ・ゲームの時間】

10月19日～25日は家庭学習強調週間です。この期間は家庭学習強調週間がんばりカードを配付します。子供たちは上記の4項目について、目標を立てて1週間取り組みます。この1週間は、いつもより時間を意識しながら目標の時刻・時間を達成できるように、保護者の皆様の応援をいただけたらと思います。ご協力よろしくお願いします。

## 9月生活リズムチェック・元気もりもりプロジェクト

ご協力ありがとうございました ～集計結果～



### (保健室こぼれ話)

夏休みが終わり、9月に入るとさっそく運動会練習が始まりました。気温が高い日も多かったですが、養護教諭の心配をよそに、子供たちは日中の運動会練習、朝や昼休みの自主的な応援団練習もこなし、さらには放課後まで校庭を走りまわっている子もおり、子供たちの無限の体力には驚かされました。「もっと声を出そう」「勝ちたいね!」「がんばろう」と互いに声を掛け合い、必死に頑張る子供たちの姿はいつでも感動します。運動会当日まで大きな怪我・体調不良なく全員が全力で運動会に取り組むことができ、ほっと一安心、ご家庭での健康管理に感謝です。併せて検温や消毒等感染症対策へのご協力ありがとうございました。

最近涼しくなり過ごしやすくなりましたが、寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。運動会まで気が張っていた分、どっと疲れが出てしまうことも多いです。10月は子供たちが楽しみにしている遠足、修学旅行も待っています。朝晩の冷え込みには注意しつつ、秋を楽しみながら今月も元気に過ごせるといいですね。

