



ほけんだより10月号

令和8年 10月2日

松梅校小学部

保健室

「暑い」から「寒い」へ…季節の変わりめです



暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。外に出ると、心地よい風や色づきはじめて葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見つけることができます。みなさんのまわりには、どんな秋がありますか？

さがして、家族や友だちと話してみてください。

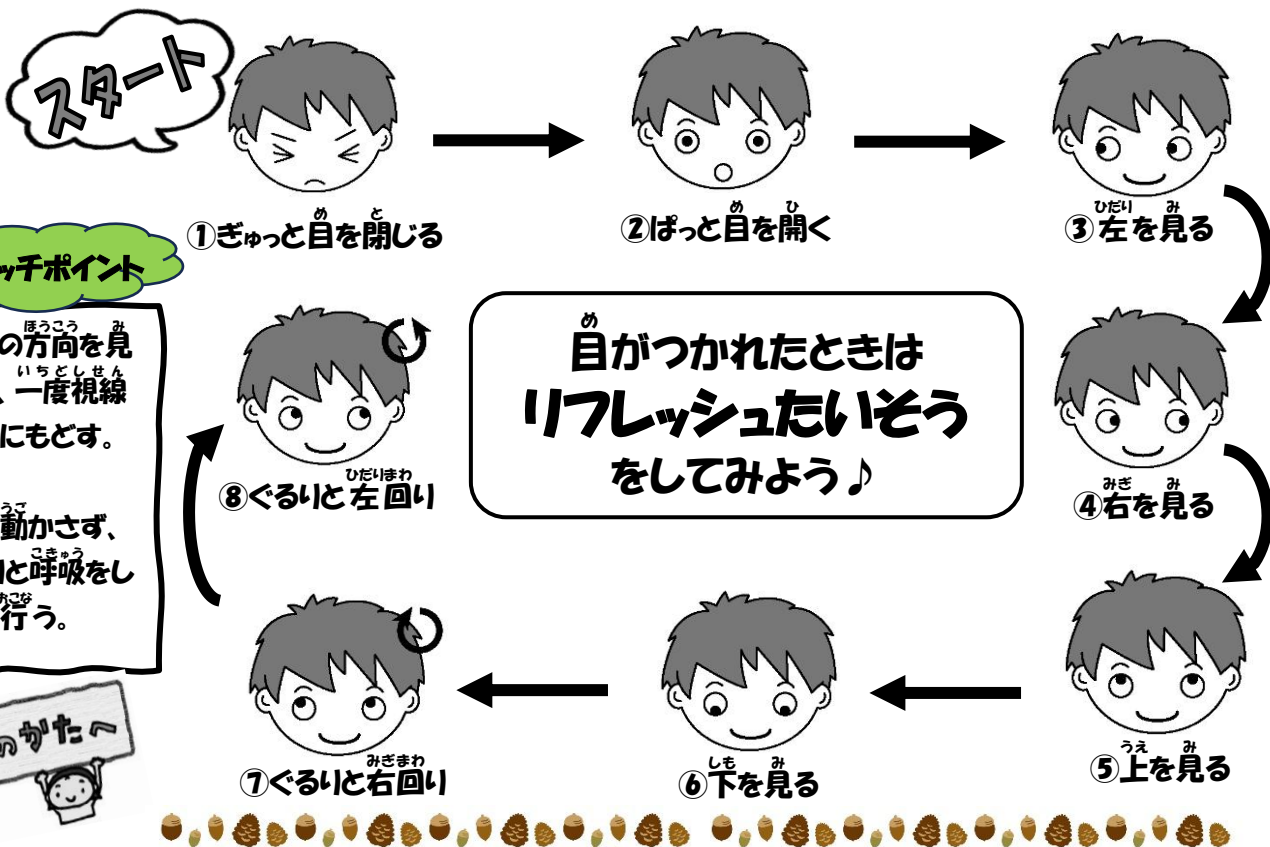
秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期です。服装でしっかり体温を調節しましょう。「暑くなったらぬぐ」「寒くなったら着る」というような、衣服の調節をしながら過ごすことが大切です。これから増えてくる「かぜ」などの病気の予防にもつながりますよ。



10月10日は「目の愛護デー」です。

とても大切な目は、たくさんのものに守られています。

たくさんのものに守られている目でも、みんなが気をつけてあげないと、疲れてしまいます。テレビやゲームの時間を決める、前髪が目にかからないようにするなど、目にやさしい生活をしましょう。



10月6日に今年度2回目の身体測定・視力検査を行います。4月からの約半年間ですが、それぞれ身長が伸び、体重も増えていることでしょう。結果は後日配布しますので、ご確認をお願いします。

学校検診はスクリーニング（健康かどうか、病気の疑いがあるかどうかを選び出すもの）です。視力検査の結果が【B、C、D】だったお子様で、今年度まだ受診をされていない場合や、1学期から急な視力の低下がみられる場合は、眼科を受診されることをお勧めします。受診の結果は、学校へお知らせください。



健康で安全な体育大会にするために確認しよう！

ぐっすりねていますか？
からだ つか
体の疲れはとれていますか？

じゅんびたいそう
準備体操は
しっかりしていますか？

／ はい、元気です ／

あさ
朝ごはんはしっかり
た
食べましたか？

すい あせふ
水とうや汗拭きタオルを
もってきていますか？

うんちは
で
出ていますか？

サイズがあったくつを
はいていますか？

しやうじやう
かぜの症 状 は
ありませんか？

れんしゅうちゆう あたま いた
練習中に頭が痛くなったり、
ふらふらしたりしていませんか？



足に合ったくつを選ぶポイント

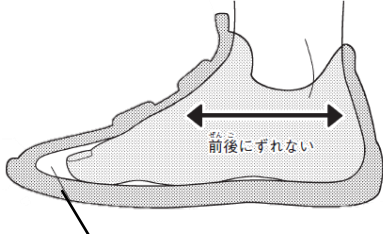
(参考) 少年写真新聞社

★ サイズが合っている

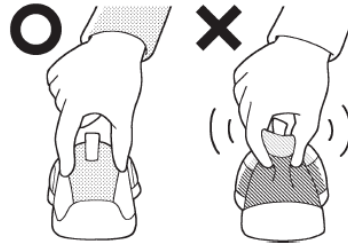
★ 足をしっかりと固定できる



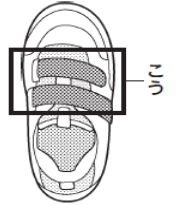
くつの中で足が
左右に動かない



つま先に 1.5 cm 以上
ゆとりがある



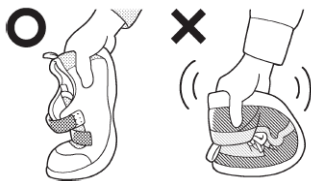
かかとの周りがかたくて
しっかりしている



この部分をベルトや
ひもで調節できる

★ くつ底が指の付け根で曲がる

現代の靴は足を優しく守ってくれますが、サイズが合っていないと、足の指がうまく使えず、本来の力が発揮できません。自分の足に合う靴を選びましょう。



指の付け根のところ（前から3分の1くらい）で曲がり、他の部分はぐにやぐにやしていない

・ 体育祭のために新しく購入する必要はありません。

・ はきなれたくつで参加をしましょう。

・ 次に購入する際の参考にしてください。