

ほけんだより 10月



令和7年10月1日
No. 8 保健室

2学期が始まってからも暑い日が続きましたが、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。10月は豊松ふれあいフェスティバルや5年生は山・海・島体験活動など行事が盛りたくさんです。

季節の変わり目は、一日の気温にかなり差があり、体調をくずしやすくなります。バランスの良い食事を3食しっかり食べる、睡眠を十分にとる、衣服は調節できるものにするなど、体調管理に注意しましょう。



10月10日は

「目の愛護デー」



目に やさしい? やさしくない?



やさしい!

一日中動いた目は疲れているよ!
ゆっくり休ませてね!

目の愛護デーにちなんで、
自分の生活をふり返ってみ
ましょう。目に優しい生活が
できているでしょうか?



やさしくない!

まばたきの回数が減っ
て、涙がカラカラ…。
ゲームをするときは
時間を決めてね!



バランスよく食べよう!
魚や野菜には、体に良
い栄養素が入っているよ!



やさしくない!

髪の毛があたると、目を傷つけて
しまうかも…。
前髪を切るか、ピンでとめよう!



やさしくない!



暗いところで勉強したり、本を読ん
だりすると、目は疲れてしまうよ!
部屋を明るくしてね!

やさしい!

ノートとの距離が近いと、目は疲れ
てしまうよ!
姿勢よく座って目を大切にしよう!





うんちで

けんこう 健康 **CHECK!!** ちえっく

みなさん、毎日うんちは出ていますか？

うんちは「におい、色、形」でみなさんの健康状態を教えてくれる、体からの大事なお便りです。チェックしてみてくださいね！

コロコロうんち



- ・かたい
- ・コロコロしている
- ・黒っぽい茶色
- ・量は少ない
- ・とてもくさい



【こんな生活していない？】

- ・野菜をあまり食べていない
- ・水分をあまりとっていない
- ・よくかんで食べていない
- ・運動をしていない

ドロドロうんち



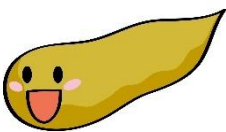
- ・形がない
- ・水っぽい
- ・黄色っぽい色
- ・すっきりしない
- ・とてもくさい



【こんな生活していない？】

- ・たくさん食べすぎた
- ・冷たいものを食べすぎた
- ・急いで食べた
- ・お腹が冷えた

バナナうんち



- ・毎日でる
- ・黄土色から茶色
- ・力を入れなくてもスツキリ出る
- ・あまりくさくない
- ・おしりをふいても紙にあまりつかない



元気いっぱいのうんち！
良い生活を送れていますね！これからもバナナうんちを出し続けよう！



10月スクールカウンセラー来校日

※ご希望の方は担任や養護教諭へご連絡下さい。

日時：10月10日（金）8時45分～11時45分

10月31日（金）8時45分～11時45分

