

輝け！山王っ子 かしく やさしく たくましく～開校 80 周年～

おうちの人と
よみましょう。

保健だより

小田原市立山王小学校 保健室 令和7年10月1日



10月に入りました。日中は暑くても、朝晩は涼しさを感じる季節となりました。

学校では、運動会の練習が始まっており、みなさんがとても頑張っている様子が、伝わってきます。

季節の変わり目で寒暖差などから体調をくずしやすいときでもあるので、体調管理をしっかりして、運動会練習、そして本番を迎えたいですね。

自分で 健康 チェック



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気をつけましょう。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をめらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

感染症がはやるまえに！手洗いマスターになろう！！

10月10日は目の愛護デー

みなさんは目に優しい生活ができていますか？テレビやスマホを見ると、画面を近づけすぎていませんか？暗い所で本を読んでいますか？この機会に見直してみよう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

～保護者の方へ～

お子さんの体調管理をお願いします。

寒暖差や運動会練習の疲れなどから、体調をくずしやすい時期となっています。本校では、インフルエンザや新型コロナウイルスなどでの出席停止の児童は出ていませんが、急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期ですので、お子さんの体調管理をお願いします。

10月に入った段階で急にインフルエンザが増える年もあります。学校や地域で流行している感染症情報にも注意して、ご家庭でも手洗いや消毒などの対策をお願いします。