



あさはん すこ はだ かん
朝晩は少し肌さむく感じるようになってきましたが、ひるま あつ かん ひ おお
ひ間はまだ暑いと感じる日も多い
ですね。きおん さ おお たいちょう
気温の差が大きく体調をくずしやすい時期ですので、すいみん
睡眠をしっかりとるなどじ
きをつけましょう。

10月 ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

ついでち 1日	(水) ふつか	(木) むいか	(月) このか 9日	視力検査 しりょくけんさ	3年生 ねんせい
				視力検査 しりょくけんさ	2年生 ねんせい
				視力検査 しりょくけんさ	1年生 ねんせい

*普段メガネをしている子は、メガネを忘れず
に持ってきてくださいね。



宮小学校
ほけんしょ
れいわ ねん がつ
令和7年10月



ただ 正しい姿勢を心かけよう

め いちにちじゅうはたら つづ せいかつ うえ ひつよう じょうほう やく のう おく
目は一日中働き続けて、生活する上で必要な情報の約80~90%を脳に送っています
い ると言われています。ゲームやテレビなどを見すぎると、より一層、目は疲れてしま
め やさ せいかつ こころ み いつぞう め つか
ます。目に優しい生活を心がけましょう

10月
め
日の愛護デー



め 目を大切にしましょう



ゲームは40分以上
続けてしないように
しましょう



まえがみ
前髪が目にかかる
ないようにしましょう



バランスの取れた
食事をしましょう



ほん 本を読むときやパソコンを
つか 使うときは、明るい部屋で
いじょうはな 30cm以上離しましょう



ねこころ 寝転んでテレビを見ない
ようにしましょう



×メガネやコンタクトレンズは
正しく使いましょう

～おうちの方へ～



- ◎一日の気温差が大きい季節です。下着や上着で調整できるような服を用意してあげてください。
- ◎今月（令和7年10月）より、インフルエンザによる欠席と同様に、コロナによる欠席も保護者に欠席届を記入し提出していただくこととなりました。後日「インフルエンザ・コロナによる欠席届」をお子様を通じてお渡しします。また、本校のホームページに掲載予定ですので、お子さまが感染した際にご活用ください。用紙は学校にも置いていますので必要な方は申し出てください。
- ◎2学期に入ってすぐに行った身体測定では、どの子も1学期よりも身長は伸びていました。一方、体重は、若干ですが減った子、ほとんど増えていなかった子もいました。また、体重の増加が気になると話す子もいました。成長期のお子様の食事の様子や栄養バランス・睡眠・運動など、今一度、注意していただきますよう、よろしくお願ひします。
- ※宮小学校では、個別の「健康相談」を、栄養教諭・養護教諭を中心に実施しています。例えば、肥満ややせ予防では、定期的に身長・体重測定を行い、成長曲線で確認したり、食事調査をし、食事のバランス等のアドバイス等をさせていただいています。ご希望される保護者の方は、担任まで連絡してください。