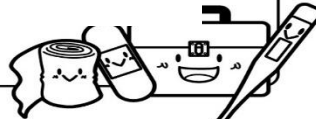




10月 ほけんだより

文京区立小日向台町小学校
令和 7 年 10 月 2 日

校長 溝畑 直樹
養護教諭 田中 由香



10月になっても暑かったり、涼しかったりと気温の変化が大きい日々が続いています。一日の気温差が大きいので、体がとても疲れやすくなっています。日頃から早寝早起き、バランスの良い食事をとる、十分な睡眠を心がけましょう。文京区でもインフルエンザが少しずつ流行しています。手洗い、換気、場面に応じたマスクの着用を行い、予防していきましょう。体調不良の場合は、登校を見合わせて、病院を受診してください。

10月 保健目標 目の健康について考えよう

目の健康にも、かぜ予防にも大切なのは・・・

しょくじ
食事



えいよう
栄養バランス

た
よく食べよう

うんどう
運動



そと からだ
外で体を

うご
動かそう

すいみん
睡眠



め からだ
目も体も

やす
休ませて

からだ たいせつ
体を大切にしよう



発育測定の際に、1年生・2年生・3年生は、プライベートゾーンについて、4年生・5年生・6年生は SNS について、養護教諭による保健指導を行いました。プライベートゾーンは、将来命のもとになるところが育つ大切な場所であること、みんなの体は全て大切であること、プライベートゾーンは①さわらない②さわらせない③みない④みせない⑤たたかない、けらないまた小学生による SNS に関する犯罪件数が増えていること、メールや写真などを送るときは、個人情報を送らないように気を付ける、怖い思いや不安なことがあったら、一人で抱え込まず、安心できる大人にお話をすることが大切であるということ、真剣な表情で聞いていました。

保護者の方へ

発育のようすを配付しました。4月・9月の身体測定の結果を記載しています。秋の歯科検診の結果については、該当者の児童のみ配布しています。茶封筒は、学校に返却してください。