

ほけんだより



2026年(令和8年)10月
NO.7
福山市立水呑小学校
保健室



あき 秋を見つけよう!

すこ すす じかん ふ かん
少しずつ涼しい時間が増えてきて、秋を感じられるようになってきましたね。あなたは、どんな秋を見つけましたか?

みせ い
お店に行くと、さんま、さけ、さつまいも、きのこ、

なし、りんごなど、旬の食べ物が ならんでいます。

旬の食べ物を食べると、からだ こころ げんき
体や心は、元気になります。しっかり味わって、秋をたくさん感じてくださいね。



10月の
ほけん目標

め たいせつ 目を大切にしよう!

10月10日は、『目の愛護デー』と言って、目の健康について考える日です。

『目にやさしい生活』を心がけましょう。



ほん
本やタブレットは、
目から30 cm 離そう!



本やタブレットなどを
30分見たら、5分休もう!



はや
早ねをしよう!
寝 ている 間に、目
の疲れがとれます。

★外でたくさん遊ぶことも、目の健康によいと言われています。遠くを見ることで、目の筋肉を休めたり、太陽の光には近視をすすみにくくする力もあるそうです。



インフルエンザに 注意が必要です!

ひろしまけんない
「広島県内が
流行入り」しています

よぼうほう 予防法

●こまめに、流水と石けんで『手洗い』をしましょう。

●すいみん時間をしっかりととりましょう。

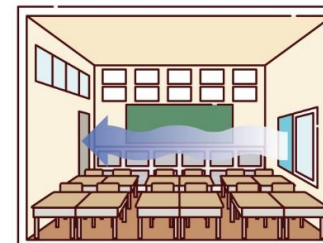
●好ききらいせず、バランスよく食べましょう。

●咳エチケットを守りましょう。

(風邪の症状がある時は、必ずマスクを着用してください。また、マスクをランドセルの中に、常に入れておいてください。)

●こまめに換気(空気の入れ替え)をしましょう。

★症状がある時は、重症化を防ぐためにも医療機関を受診してください。



びょういん しんだん
病院で診断されたら、

いしゃ い しゅっせきてい いし きかん かなら まも
お医者さんから言われた出席停止期間を必ず守ってください

※ 症状が出た日、熱が下がった日に

よって、期間が変わります。

すく 少なくとも5日間は、自宅での療養が
必要になります。



がつしんたいそくてい
9月身体測定・ミニほけんをおこないました

『バランスよく食べよう!』

えいようきょうゆ いまいせんせい ねんせい かみしばい
栄養教諭の今井先生より、1~3年生は、紙芝居で、「ば
っかりくんとばらんすくん」のお話、4~6年生は、赤・黄・緑
の栄養素のお話をもとに、食と健康について、みんなで考

えてみました。成長期にある小学生のみなさんの体には、特に大切なお話でしたね。赤・黄・緑のバランスよく、カルちゃんもしっかりとりながら、今も将来も元気に過ごしましょう。

