

ほけんだより 10月



れいわ ねん がつちじつ
令和8年10月吉日
し きしょうがっこう ほけんしつ
志貴小学校 保健室
ようごきょうゆ すぎうらののか
(養護教諭 杉浦野乃花)

あき けはい かん
秋の気配が感じられるようになり、だんだんと過ごしやすい季節と
なってきました。10月は運動会をはじめ、6年生は修学旅行など大
きな行事が続きます。楽しみな行事に向けて頑張る一方で、知らず知
らずのうちに疲れがたまることもあります。早寝・早起き・朝ごはん
を心がけ、十分な休養をとりながら元気に過ごしましょう。自分の
体調に目を向け、万全の状態で行事に取り組めるとよいですね。



10月15日は「世界手洗いの日」です。

今年はインフルエンザの流行が例年より早く、8月末から全国的に患者数が増えています。まだ暑さの残る時期にもかかわらず流行しているため、例年以上に注意が必要です。

手洗いは、インフルエンザをはじめとする感染症予防の基本です。外から帰ったときや食事の前にはせっけんで丁寧に手を洗い、みんなで元気に秋を過ごしましょう。

洗い残しが多いところはどこかな？

「しっかり洗ったつもり」でも、実は汚れが残っていることがあります。「どこが洗い残しやすいのか」を意識して、すみずみまで丁寧に洗うことを心がけましょう。

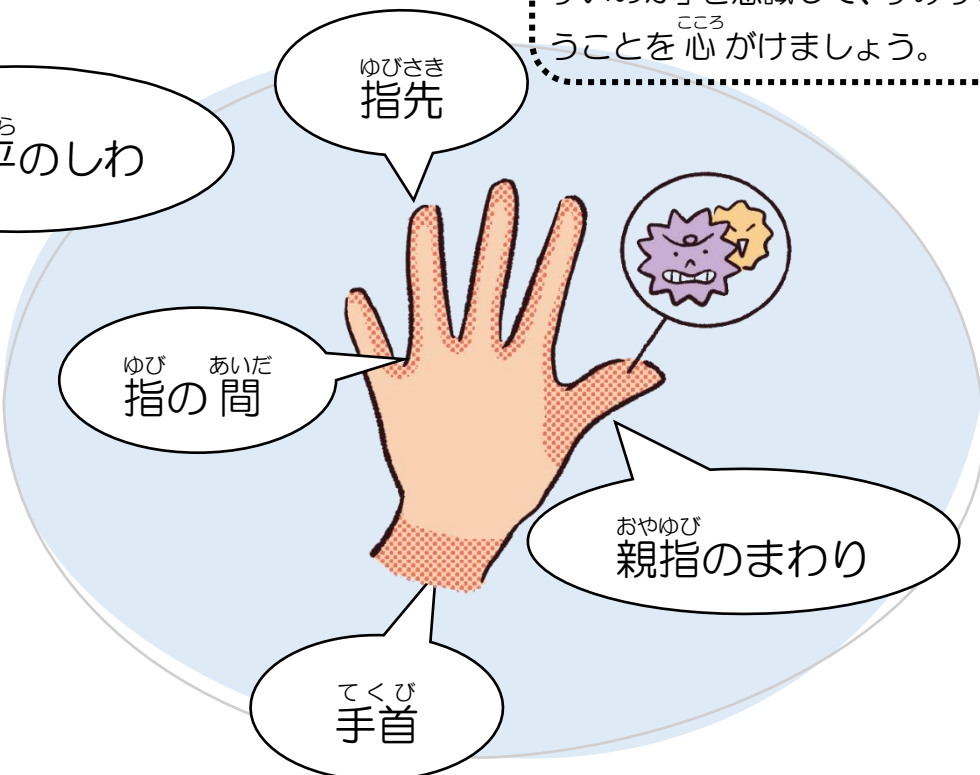
手の平のしわ

ゆびさき
指先

ゆび
指の間

おやゆび
親指のまわり

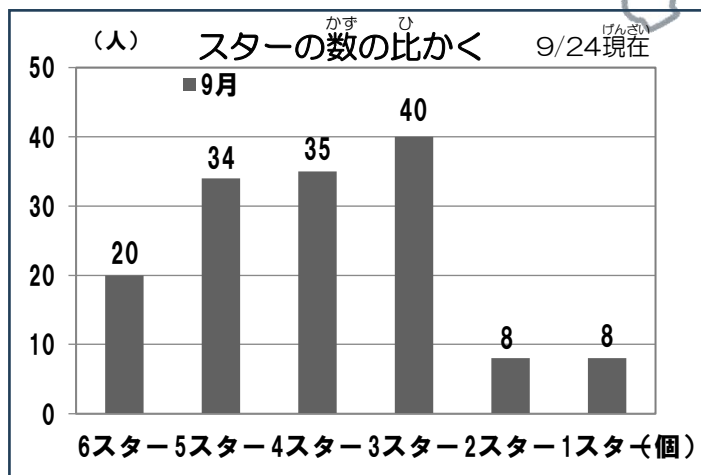
てくび
手首



10月10日の愛護デー♡ 大切な目 普段からアイしてあげてね

9月の

アウトメディアチャレンジの結果



3 スターの人^{ひと}が最も多く、3 スター以上^{いじょう}獲得できた人は全体の約9割を占めていました。一方で、2 スター以下^{いっぼう}だった人は約1割という結果でした。多くの人が、アウトメディアのポイントを意識して生活できていることが分かります。

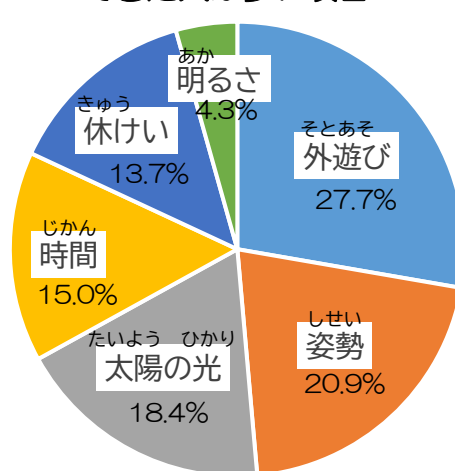
9月からスタートした「アウトメディアチャレンジ」。みなさんはどのくらい取り組むことができたでしょうか？身体測定^{しんたいそくてい}のときにお話した、アウトメディアの6つのポイント、

- ① 時間^{じかん} ② 休けい^{きゅう} ③ 明るさ^{あか} ④ 太陽の光^{たいよう ひかり} ⑤ 外遊び^{そとあそび} ⑥ 姿勢^{しせい}

について、1つの項目ができれば1スターとして集計しました。たくさんのスターを集められた人も、思うように集められなかった人も、まずは1つのポイントから意識^{いしき}してみましょう。少しずつ続けることが大切です。10月もアウトメディアにチャレンジして、心も体も元気に過ごしましょう！

「外遊び」が最も達成できている項目でした。また、次に多かったのは「姿勢」でした。6月の学校保健委員会で学んだことを意識して生活できている人が多いことが分かります。一方で、「明るさ」は他の項目と比べて達成できている人が少ない結果となりました。

できた人が多い項目



おうちのかたへ



いつも本校の学校保健活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。9月から実施している「アウトメディアチャレンジ」では、ご家庭でもお子様へのお声かけや見守りにご協力いただき、ありがとうございました。

多くの児童がアウトメディアのポイントを意識して生活することができました。10月以降も引き続き取り組んでまいりますので、ご家庭でのお声かけにご協力いただけますと幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。