

ほけんだより 10月

えがお No.14
八戸市立島守小学校
保健室 寺下
令和元年10月11日

寒い日が続き、だんだんと体調を崩す児童が増えてきました。今週は発熱で欠席する児童が2名いました。登校している児童でも、「喉が痛い」「鼻水が出る」「咳が出る」など、風邪の症状を訴える児童や通院している児童が複数名います。

明日からの3連休、生活リズムや体調管理に気を付け、風邪をひかないよう、また、風邪が悪化しないよう、十分に気を付けて過ごすようにしましょう！



★健康貯金へのご協力お願いします★

夏から秋への変わり目の季節である9月。そして、空気が乾燥しはじめる10月。だんだんと咳き込む児童や鼻づまりの児童が増えてきています。学習発表会まで残り15日、体調を崩すことなく、元気に学習発表会を迎えられるよう、3連休中も規則正しい生活リズム(=学校がある日と同じ生活のリズム)で過ごせるよう、ご家庭でもご配慮をよろしくお願いいたします。

期間：10月12日(土)～10月17日(木)

取組内容：早寝・早起き・朝ごはん・メディア

保護者記入欄：おうちの方からのコメント記入欄を設けています。励ましの言葉や生活の様子を見ての感想等を記入し、押印をしていただきたいと思います。お忙しい中お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

★手づくり弁当の日★

10月7日(月)「手づくり弁当の日」に、全校でお弁当づくりや後片付けのお手伝いに取り組みました。お忙しい時間帯であるにもかかわらず、お子さまがお手伝いできるよう配慮をしてくださいまして、ありがとうございました。



たい ちょう わる
体調が悪いな...
おも
と思ったら

それぞれの
せん
線をたどると、
どうすれば
いいのかわかるよ!

ごはんは...? 服そうは...? すいみんは...?

さむけ
寒気があるときは、
あたたかい服そうを

はやめに
ね
寝る

えいよう
栄養があって
しょうか
消化によいものを